SWISS
ICE SKATING

STILTESTS
im ISU Judging System

TESTS DE STYLE
selon le ISU Judging System

gültig ab 1. September 2023
dès le 1er septembre 2023

ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN

Einlaufzeit

6. - 1. Klasse: Die Einlaufzeit für die Elemente beträgt 5 Minuten und für das Stilprogramm 4 Minuten.

Testzusammensetzung

Die Tests 6.- 5. Klasse bestehen aus fünf Laufübungen und einem Stilprogramm.
Bei den Tests Inter-Bronze und Bronze wird bei der fünften Übung eine A-Variante, d.h. ein vorgeschriebener Schritt, und eine B-Variante, d.h. ein selbst zu kreierender Schritt mit vorgeschriebenen Elementen angeboten. Der Läufer darf frei wählen, welche Variante er vorführen möchte, muss aber seinen Entschluss vor Beginn des Tests dem Schiedsrichter mitteilen.

Der Test 4. Klasse besteht aus vier Laufübungen und einem Stilprogramm.

Die Tests 3., 2. & 1. Klasse bestehen aus drei Laufübungen und einem Stilprogramm. In allen Tests müssen sämtliche selbsteinstudierten Schritte 2-mal vorgelaufen werden (Stopp oder Auslauf und Neustart).

Kunstlauf:
Läufer/-innen, die den Inter-Gold Kürtest vor dem 1.7.2018 bestanden haben oder im Besitz des Inter-Gold Basic oder Inter-Gold Advanced sind, können beim Silber Test Stil (3. Klasse) einsteigen.

Eistanz:
Inhaber des Inter-Gold-/2. Klasse-Test Breitensport oder des Silver Star Tests (nationaler Test) können beim Silber Test Stil (3. Klasse) einsteigen.

1. Teil

Vorgeschriebene Übungen

a) Start: es gibt drei verschiedene Arten von Starts:

- aus dem Stand
- 2 Einlaufschritte
- freier Einlauf

b) Falls nichts anderes vermerkt ist, muss das Spurenbild zweimal durchgelaufen werden. Eine Übung wird nach einem Spurenbild (z.B. nach einer Eisbahnlänge) mit einem Auslauf oder Stopp beendet, danach beginnt der Läufer den zweiten Durchlauf nochmals aus dem Stand und repetiert die ganze Übung. Für die Bewertung zählt die **bessere Ausführung**. Bei den selbsteinstudierten Schritten wird jeder Durchlauf bewertet und es zählt die bessere Ausführung. Es gibt auch Übungen, bei welchen die Repetition auf die andere Drehseite gelaufen werden muss.

c) Auf den Skizzen sind alle Übungen ohne Einlaufschritte gezeichnet. Der Läufer darf selber wählen, ob er die jeweilige Übung rechts oder links beginnen will. Übungen mit gegengleicher Repetition müssen auf beide Seiten gezeigt werden.

d) Bei vorgeschriebenem Spurenbild über die ganze Eisfläche wird ein grosser Läufer die ganze Eisfläche brauchen, während ein kleiner Läufer entsprechend seiner Körpergrösse das gleiche Spurenbild etwas verkleinert laufen darf.

e) Rhythmus: wenn nichts anderes vorgeschrieben ist, wählt der Läufer den Rhythmus selbst.

f) Die Armführung ist, sofern nichts anderes vermerkt ist, frei. Schöne zur Übung passende Armbewegungen sind wünschenswert.

g) Die Spielbeinführung ist, sofern nichts vermerkt ist, frei. Es sollte aber auf schöne Spielbeinbewegungen geachtet werden.

Musik für Laufübungen
Die Übungen dürfen am Test mit oder ohne Musik gelaufen werden. Der Läufer bringt, sofern er am Test mit Musik laufen möchte, seine eigenen, gut beschrifteten CDs mit. Pro Laufübung muss eine CD abgegeben werden; das gewünschte Musikstück muss am Anfang aufgenommen sein. Bei der Musikwahl ist darauf zu achten, dass die Taktschläge gleichmäßig und klar erkennbar sind und der Rhythmus der Musik mit dem Rhythmus der Laufübung übereinstimmt. Es ist sowohl Instrumental- wie Vokalmusik erlaubt.

Bewertung der Übungen
In den Tests 6. - 4. Klasse werden alle Übungen mit GOE gewertet, und zwar hat jedes PLUS oder MINUS den Wert eines Zehntelpunktes.

In den Tests 3. - 1. Klasse haben die GOEs den gleichen Wert wie in den ISU-Reglementen.

Allgemein: Erhält der Läufer in einer Übung von der Mehrheit der Preisrichter MINUS drei (-3) **oder einen noch tieferen GOE**, bedeutet dies, dass der Läufer die ganze Übung nochmals zeigen darf, und zwar beide Durchläufe für vorgeschriebene Schritte (da diese ja beide für die entsprechende Bewertung zählen), ein Durchlauf für selbsteinstudierte Schritte. Erhält der Läufer wieder bei der Mehrheit der Preisrichter MINUS drei (-3) **oder einen noch tieferen GOE**, bedeutet dies den Ausschluss aus dem Test. Ist die Bewertung besser, darf der Läufer im Test bleiben. Ein solcher, zusätzlicher Versuch einer Übung ist bei den fünf bzw. **vier oder** drei Übungen nur einmal möglich. Eine zweite Übung mit dem GOE MINUS drei (-3) **oder noch tiefer** bei der Mehrheit der Preisrichter bedeutet den sofortigen Ausschluss aus dem Test. Ein Sturz bedeutet nicht unbedingt MINUS **fünf (-5)**; der Läufer muss nach einem Sturz sofort aufstehen und die Übung dort weiterfahren, wo er gestürzt ist. Stürzt ein Läufer zu Beginn der Übung kann der Schiedsrichter einen Neustart erlauben. Das gleiche gilt, wenn der Läufer eine falsche Übung zeigt.

Ebenso gilt: Fehlen bei einem selbst einstudierten Schritt vorgeschriebene Elemente oder entspricht das Spurenbild nicht den Vorschriften, kann der Läufer auf Anweisung des Schiedsrichters zu einem späteren Zeitpunkt die Übung wiederholen. Dies ist einmal pro Test möglich.

Auf folgende Punkte ist bei der Ausführung speziell zu achten / Richtlinien für Bewertung GOE:
- sauberes, flüssiges Gleiten, ohne Kratzen
- gut kontrolliertes Abstoßen (nie von der Spitze)
- gut sichtbare und harmonische Kniebewegungen mit aufrechter Körperhaltung
- möglichst lautloses Aufsetzen der Kante
- gutes Kantenlaufen
- Drehungen von Kante zu Kante
- Drehungen nicht rutschen und nicht springen
- gewandtes Beschleunigen und Tempohalten
- Haltung: Kopf, Oberkörper, Arme, Hände, Spielbein und Spielfuss
- Fusswechsel:
    - va – va / ve – ve / va – ve / ve – va / v – r / r – v / ra – ra: alle eng
    - re – re eng oder breit hinaus ins Knie
    - re – ra nach v Dr und gefolgt von ra Dr meistens breit abhängig vom Tempo, von der Knietiefe und der Körperlage des Läufers.

Wer den ersten Teil bestanden hat und beim zweiten Teil die Punktzahl oder weitere Vorgaben für das Kürprogramm nicht erreicht, dem wird bei einer Testwiederholung in den darauffolgenden **13 Monaten** der erste Teil angerechnet. Der Läufer darf also direkt zum Stilprogramm antreten. Der Läufer erhält ein Bestätigungsschreiben vom Schiedsrichter mit Ort und Datum des bestandenen ersten Teils. Dieses Schreiben ist während 13 Monaten gültig und muss vom Läufer zum nächsten Test mitgenommen werden.

2. Teil

Nur wer den ersten Teil bestanden hat, ist zum zweiten Teil zugelassen.

Stilprogramm

An einem Test muss der Läufer zwingend ein PPCS (Planned Program Content Sheet) abgeben. Der Schrittinhalt und die Anfangszeiten der Schritte sind auf dem PPCS festzuhalten. Die Schritte sind auf Bezug des Inhalts kurz zu umschreiben (Drehungen, „body movements“, etc.) Die Länge des Stilprogrammes ist der jeweiligen Teststufe angepasst. Der Läufer darf seine Musik selbst aussuchen. Auch Vokalmusik ist zulässig. Im Stilprogramm sind gewisse Schritte vorgeschrieben. Diese müssen so ins Programm integriert werden, dass sie für das Preisgericht klar erkennbar sind. In allen Stiltests werden die Schritte mit GOE gewertet; es gibt keine Levels. Aus diesen Schritten setzt sich der TES zusammen.

Der TES hat in den Tests 3. - 1. Klasse eine **Minimalpunktzahl**, diese muss zum Bestehen des Stilprogrammes unbedingt erreicht werden. Außerdem gibt es bei den Schritten Minimalbedingungen für die GOEs. In den Tests 3. - 1. Klasse müssen bestimmte Elemente (Schritte und Drehungen) vom Preisgericht identifiziert werden können, sonst gibt es Abzüge in den GOEs. Neben den vorgeschriebenen Schritten sind folgende Elemente in den Stilprogrammen erlaubt: alle Arabesken, Mondfiguren, Zirkel, Sprünge und Hopser bis max. einer ½ Umdrehung, Kurzpirouetten bis zu max. 3 Drehungen und Verbindungsschritte. Diese zusätzlichen Elemente werden mit der Komponente: Transition bewertet.

Das Stilprogramm muss mit dem Takt und dem Charakter der gewählten Musik übereinstimmen.

In den Tests 6. - 4. Klasse wird neben dem TES noch mit 3 Komponenten gewertet. Die 3 Komponenten sind:

- Composition
- Presentation
- Skating Skills

In den Tests 6. - 4. Klasse wird ein Sturz im Stilprogramm durch die Preisrichter direkt vom Schlussresultat abgezogen. Der Abzug beträgt 0,25 Punkte.

In den Tests 6. - 4. Klasse hat, ohne Einsatz des Computers, das Stilprogramm bestanden, wer die Punktzahl des TSS im Durchschnitt aller Preisrichter erreicht hat.

In den Tests 3. - 1. Klasse wird neben dem TES noch mit 3 Komponenten (Composition, Presentation und Skating Skills) gewertet. Überverhältnismäßig vieles Übersetzen hat einen Abzug bei den Skating Skills zur Folge. Der Abzug pro Sturz beträgt 0,5 Punkte. **Das Stilprogramm gilt als bestanden, wenn der Läufer die notwendige Gesamtpunktzahl UND die notwendige Punktzahl für den TES erreicht hat.**

Preisgericht

Die Tests 6. - 4. Klasse können weiter in den Clubs gerichtet werden; das Preisgericht besteht aus 3 Preisrichtern.

Die Tests 3. - 1. Klasse benötigen 3 Preisrichter und 1 Technischen Spezialisten für die Stilprogramme. Der Technische Spezialist und Schiedsrichter/TC überprüfen, ob die 3 vorgeschriebenen Elemente den Regeln entsprechen. Einer der Preisrichter ist Schiedsrichter, welcher zugleich auch technischer Kontroller (TC) sein muss.

Mindestanforderungen:

Test/Preisrichter	**Total**	**2. Klasse**	**1. Klasse**	**National**	**TS d)** (Stilprogramme)
6. - 5. Klasse	3	2	1		
4. Klasse	3	2	1		
3. - 1. Klasse	3		2	1 (der SR muss auch TC sein)	1 **Für Übung 3 Goldtest: 1**

Ohne TC/SR kann der Test nicht stattfinden.

DISPOSITIONS GENERALES

Temps d'échauffement

Classes 6 - 1: L'échauffement est de 5 minutes pour les éléments et de 4 minutes pour le programme de style.

Contenu des tests

Les tests des classes 6 à 5 se composent de cinq exercices et d'un programme de pas de style. Pour les tests « Inter-Bronze » et « Bronze », le cinquième exercice est proposé selon une variante A (une suite de pas dont le tracé doit obligatoirement être respecté) ou une variante B (une suite de pas constituée d'éléments imposés mais dont le schéma est à créer librement). Le patineur choisit la variante qu'il souhaite présenter et en informe le juge-arbitre avant le début du test.

Le test de classe 4 se compose de quatre exercices et d'un programme de pas de style.

Les tests de 3ème, 2ème et 1ère classe sont constitués par trois exercices de style et un programme de style.

Artistique:
Les patineurs et patineuses qui ont réussi le test de libre Inter-Or avant le 1.7.2018 ou qui sont en possession du test Inter-Or Basic ou Inter-Or Advanced peuvent passer au test de style Argent (3ième classe).

Dans sur glace:
Les détenteurs du test Inter-Or/2e classe test sport de la relève ou test Silver Star (test national) peuvent passer au test de style Argent (3ème classe).

Toutes les suites de pas constituées d'éléments imposés doivent être présentées deux fois (marquées par un arrêt ou une sortie puis par un nouveau départ).

1ère partie

Exercices obligatoires

a) départ : il y a trois sortes de départs:
   - sans élan
   - 2 pas d'élan
   - pas d'élan à choix

b) Sauf prescription contraire, chaque exercice doit être présenté deux fois. Un exercice se termine par une sortie ou par un arrêt (par exemple après une traversée de piste). Le patineur présente la deuxième exécution à nouveau depuis l'arrêt. Les deux présentations sont jugées **et la meilleure note** des deux exécutions est déterminante. Pour les pas librement chorégraphiés, la meilleure des deux exécutions est déterminante. La deuxième exécution de certains exercices doit être présentée sur l'autre pied.

c) Les croquis présentent les exercices sans les pas d'élan. Le patineur est libre de choisir sur quel pied il veut commencer l'exercice, mais doit obligatoirement présenter les exercices avec une répétition en sens inverse des deux côtés.

d) Lorsqu'un exercice doit couvrir toute la surface de la piste, le patineur de grande taille utilisera toute la piste, alors qu'un patineur de petite taille effectuera le même tracé sur une surface réduite en proportion de sa taille.

e) Rythme : sauf prescription contraire, le patineur choisit le rythme lui-même.

f) Sauf prescription contraire, les mouvements de bras sont libres. De beaux mouvements de bras adaptés à l'exercice sont néanmoins souhaitables.

g) Sauf prescription contraire, les mouvements de la jambe libre sont libres. Il convient toutefois de veiller à de beaux mouvements de la jambe libre.

Musique pour les exercices

Les exercices du test peuvent être patinés avec ou sans musique. S'il souhaite patiner en musique, le patineur apporte ses propres CDs munis d'indications lisibles. Un CD séparé doit être remis par exercice ; le morceau choisi doit être enregistré tout au début du CD. Le morceau de musique choisi doit présenter une cadence régulière et aisément identifiable et son rythme correspondre à celui de l'exercice. Tant la musique instrumentale que la musique vocale sont autorisées.

Evaluation des exercices

Les exercices des tests de classe 6 à 4 sont notés au moyen de GOE, à savoir que chaque PLUS ou MOINS a une valeur d'un dixième de point.
Pour les tests de classe 3 à 1, la valeur des GOE est déterminée par les règlements ISU.

De façon générale : si l'exercice d'un patineur est noté par la majorité des juges par un MOINS 3 (-3) **ou un GOE encore inférieur** le patineur peut représenter tout l'exercice: deux exécutions pour les pas prescrits (étant donné que la note est la moyenne des deux exécutions), une exécution pour les pas librement chorégraphiés. Si le patineur obtient à nouveau un MOINS 3 (-3) chez la majorité des juges **ou un GOE encore inférieur** il est éliminé du test. S'il obtient une meilleure note, le patineur peut continuer le test. Une telle exécution supplémentaire n'est admissible que pour un des cinq, **quatre** resp. trois exercices. Un patineur qui obtient un MOINS 3 (-3) chez la majorité des juges pour un deuxième élément **ou un GOE encore inférieur** est éliminé du test. Une chute n'est pas forcément notée par un MOINS **5 (-5)**. Le patineur doit immédiatement se lever et continuer l'exercice là où il est tombé. Si le patineur chute au début de l'exercice, le juge-arbitre peut lui accorder un nouveau départ. Il en est de même quand le patineur présente un faux exercice.

Si les éléments prescrits manquent dans un pas dont la composition est laissée au choix du patineur ou si le schéma de pas ne correspond pas au règlement, le patineur peut, à la demande du juge-arbitre, répéter l'exercice à un moment ultérieur. Ceci est possible une seule fois par test.

Points importants au niveau de l'exécution / Directives concernant l'évaluation des GOE's:

- glisse propre et fluide, sans gratter
- poussées bien contrôlées (jamais à partir de la pointe)
- mouvements de genoux clairement visibles et harmonieux, tout en conservant le haut du corps droit
- prises de carre aussi silencieuses que possible
- bonne maîtrise des carres
- rotations d'une carre à l'autre
- rotations sans dérapage et sans saut
- maîtrise au niveau de l'accélération et du maintien du tempo
- tenue : tête, haut du corps, bras, mains, jambe libre, pied libre
- changements de pied:
    - ext av – ext av / int av – int av / ext av – int av / int av – ext av / avant – arrière / arrière – avant / ext arr – ext arr: tous serrés
    - int arr – int arr: serré ou large avec flexion dans le genou
    - int arr - ext arr: après un trois en avant qui est suivi d'un trois ext arr, la plupart du temps la poussée doit être exécutée en large en raison de la vitesse, de la flexion dans le genou et de l'inclinaison du patineur.

Le patineur qui réussit la première, mais pas la deuxième partie du test peut se représenter au test dans les **13 mois** qui suivent sans devoir refaire la première partie du test. Le patineur peut donc directement présenter son programme de style. Le patineur reçoit une attestation du juge-arbitre indiquant le lieu et la date de la première partie du test. Cette attestation est valable 13 mois et doit être présentée par le patineur lorsqu'il se représente.

2ème partie

Seul un candidat qui a réussi la 1ère partie est admis à la 2ème partie.

Programme de style

Au test le patineur doit apporter le PPCS (planned programm content sheet). Le contenu du pas ainsi que les temps de départ des pas sont à noter sur le PPCS. Le contenu des pas doit également être décrit brièvement (rotations, « body movements », etc.). La longueur du programme de style dépend du niveau du test. Le patineur choisit librement sa musique. La musique vocale est acceptée. Dans le programme de style, certains pas sont prescrits. Ils doivent être intégrés de manière à ce que les juges les reconnaissent clairement. Les pas sont notés par GOE dans tous les tests de style; il n'y a pas de niveaux de pas. Le total des points techniques (TES) pour le programme de style est la somme des points attribués à ces pas.

Un **nombre minimum de points techniques** (TES) doit être obtenu par le patineur pour passer les tests de classe 3 à 1. En outre, certaines conditions doivent être remplies dans les pas pour l'obtention des GOEs. Dans les tests de classe 3 à 1, le jury doit être capable d'identifier certains éléments imposés (pas et rotations). S'il ne peut identifier ces éléments, des déductions sont faites dans les GOEs. Outre les pas prescrits, les éléments suivants sont autorisés: toutes les formes d'arabesques, les grands aigles, les pivots, les sauts d'au maximum un 1/2 tour et les pirouettes de 3 tours au maximum ainsi que les pas de transition. Ces éléments supplémentaires sont notés par la composante: transition.

Le programme de style doit correspondre au rythme et au caractère de la musique choisie.

Les tests de classe 6 à 4 sont notés non seulement par un total des points techniques, mais également par 3 composantes. Les 3 composantes sont:

- Composition
- Presentation
- Skating Skills

Pour les tests de classe 6 à 4, la déduction pour une chute se fait directement par les juges dans le total des points: 0,25 point de déduction.

Les tests de classe 6 à 4 sont jugés sans le système informatique. Le patineur a réussi le programme de style s'il obtient le nombre de points total (TSS) requis. Le nombre total de points obtenu correspond à la moyenne des points attribués par les juges.

Les tests de classe 3 à 1 sont notés non seulement par un total des points techniques, mais également par 3 composantes (Composition, Presentation et Skating Skills). Un nombre de croisés excessif a pour conséquence une déduction dans les Skating Skills. La déduction pour une chute est de 0,5 point. **Ces tests sont jugés avec le système informatique. Le patineur a réussi le programme de style s'il obtient le nombre de points total requis ET le nombre de points techniques(TES) requis.**

Jury

Les tests de classe 6 à 4 peuvent être organisés par les clubs; le jury est composé de 3 juges.

Les tests 3ème à 1ère classe requièrent 3 juges, et 1 spécialiste technique pour les programmes de style. Le spécialiste technique et le juge-arbitre/TC vérifient que les 3 éléments prescrits soient conformes aux règlements. L'un des juges assume également la fonction de juge-arbitre et de contrôleur technique (TC).

Exigences minimales:

Test/Juge	Total	2ème classe	1ère classe	national	TS d) (programmes de style)
classe 6 - 5	3	2	1		
classe 4	3	2	1		
classe 3 - 1	3		2	1 (le juge-arbitre doit être TC)	1 **Pour l'exercice 3 - test OR: 1**

Le test ne pas avoir lieu sans TC/juge-arbitre.

Erklärung der Abkürzungen		Explication des abréviations	
R	rechts	d	droite
L	links	g	gauche
v	vorwärts	av	avant
r	rückwärts	arr	arrière
a	auswärts	ext	extérieur
e	einwärts	int	intérieur
h	hinten	der	derrière
x	kreuzen	x	croiser
vx	vorne kreuzen	x dev	croiser devant
hx	hinten kreuzen	x der	croiser derrière
Ch	Chassé	Ch	chassé
Schl	Schlangenbogen	Cc	changement de carre
Mo	Mohawk	Mo	mohawk
Cho	Choctaw	Cho	choctaw
o	offen	ou	ouvert
g	geschlossen	f	fermé
Cr	Cross roll	Cr	cross roll
Dr	Dreier	tr	trois
GDr	Gegendreier	B	bracket
W	Wende	R	rocker
GW	Gegenwende	Cro	contrerocking
Tw	Twizzle	Tw	twizzle
☐	Start	☐	départ

TES : Total Element Score
PCS : Program Component Score
TSS : Total Segment Score

Inter-Bronze

Bewertungsrichtlinien siehe Seite 3

1. Teil

1. Vorwärts Übersetzen in Achterform

Beginn: 2 vorwärts Einlaufschritte gefolgt von ve / v Übersetzen
Auslauf: Spiralenposition va oder ve, frei wählbar ob im alten oder im neuen Kreis

Während eines Kreises soll 4 bis 6 Mal vorwärts übersetzt werden. Der Übergang von einem Kreis in den anderen geschieht mit einem ve Bogen, bei welchem das Spielbein hinten gestreckt ist. Während des vorwärts Übersetzens bleiben die Arme und der Oberkörper so ruhig wie möglich. Beim Übergangsschritt und im Auslaufbogen darf eine Armbewegung gemacht werden. Es wird während 2 Achtern v übersetzt, gefolgt von einer v Spiralenposition, frei wählbar ob im alten oder im neuen Kreis.

Directives d'évaluation voir page 7

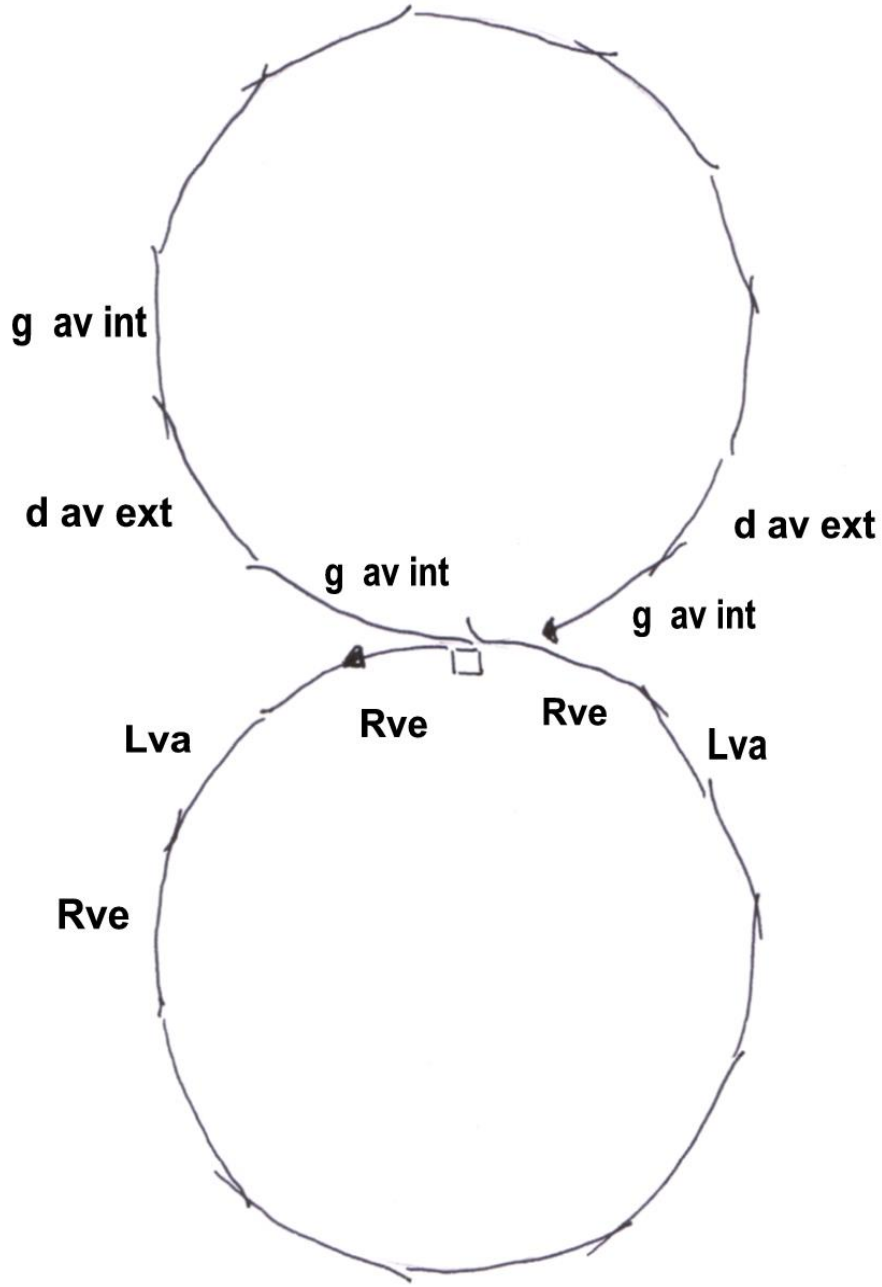
1ère partie

1. Croisés avant sur un huit

Entrée: deux pas d'élan en avant, suivis d'un avant intérieur et de croisés avant
Sortie : en position de spirale avant ext ou int, continuant au choix dans le vieux ou le nouveau cercle

Effectuer 4 à 6 croisés par cercle. Le passage d'un cercle à l'autre s'effectue au moyen d'un avant intérieur, au cours duquel la jambe libre est tendue vers l'arrière. Pendant les croisés avant, les bras et le buste restent aussi immobiles que possible. Pendant la transition et la sortie des mouvements de bras sont autorisés. Croisés pendant deux huits, suivis d'une position de spirale avant, continuant au choix dans le vieux ou le nouveau cercle.

1. Inter-Bronze



Inter-Bronze

2. Rückwärts Übersetzen in Achterform

Beginn: 2 vorwärts Einlaufschritte gefolgt von ve oMo re
Auslauf: Spiralenposition ra oder re, frei wählbar ob im alten oder im neuen Kreis

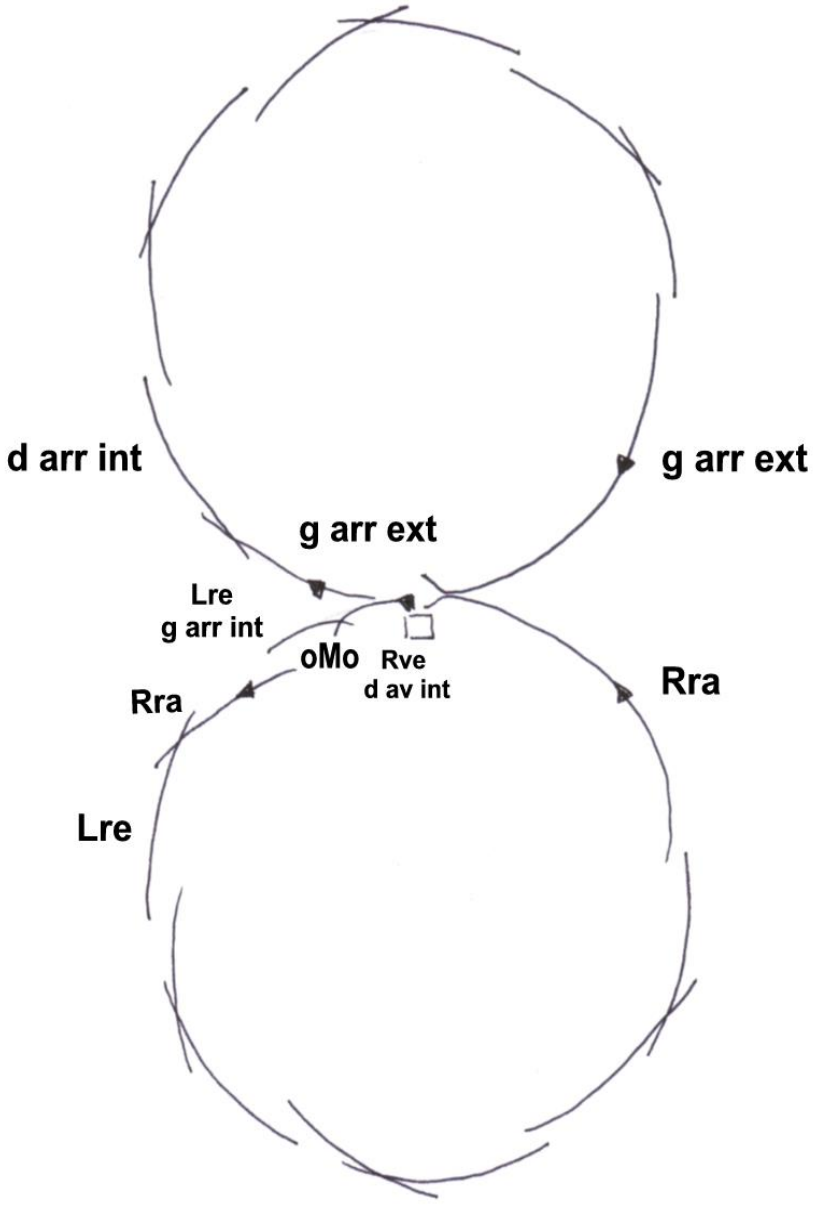
Nach dem oMo, welcher ein Moment ausgehalten werden muss, wird während eines Kreises bis zum letzten Viertel rückwärts übersetzt. Der letzte Viertel wird ra auf einem Bein mit ausgedrehtem, nach hinten gestrecktem Spielbein gelaufen. Dann folgt das rückwärts Übersetzen auf die andere Seite. Die Arme bleiben während des Übersetzens ruhig, dürfen aber im ra Bogen im Auslauf frei bewegt werden. Es wird während 2 Achtern r übersetzt, gefolgt von einer r Spiralenposition, frei wählbar ob im alten oder im neuen Kreis.

2. Croisés arrière sur un huit

Entrée: deux pas d'élan en avant, suivis d'un mohawk ouvert avant int-arrière int
Sortie: en position de spirale arrière ext ou int, continuant au choix dans le vieux ou le nouveau cercle

Après le mohawk ouvert, bien tenir un moment la carre arr int, effectuer des croisés arrière jusqu'aux trois quarts du cercle. Le dernier quart s'effectue sur une jambe, en arrière extérieur, la jambe libre étant tendue vers l'arrière et la pointe du pied tournée vers l'extérieur. Puis commencent les croisés arrière de l'autre côté. Pendant les croisés, garder les bras immobiles, mais des mouvements de bras sont autorisés pendant l'arrière extérieur de la sortie. Croisés pendant deux huits, suivis d'une position de spirale en arrière, continuant au choix dans le vieux ou le nouveau cercle.

2. Inter-Bronze



Inter-Bronze

3. Dreier va und Dreier re

Beginn: aus dem Stand
Auslauf: nach Wahl mit oder ohne Stop

a) Rva/Lre je 2x

Dreier in halben Kreisen quer übers Eisfeld einer Hockeylinie entlang gelaufen. Start auf der Linie Rva, nach einem ¼ Kreis oder etwas später folgt ein Rva Dreier. Der Dreier sollte so platziert sein, dass der Auslaufbogen Rre noch klar sichtbar ist. Dann folgt kurz vor der Linie der Abstoss auf Lre und nach einem ¼ Kreis oder etwas später ein Lre Dreier. Nach dem Auslaufbogen Lva folgt auf der Linie der Abstoss auf Rva und die Repetition beginnt. Nach der Repetition beendet der Läufer durch einen Fusswechsel die Übung.

b) Lva/Rre je 2x

Hat der Läufer die Übung a) beendet, stellt er sich wieder auf die Linie und absolviert den zweiten Durchlauf gegengleich, d.h. Lva begonnen.

3. Trois avant extérieur et arrière intérieur

Départ: à l'arrêt
Sortie: au choix avec ou sans arrêt

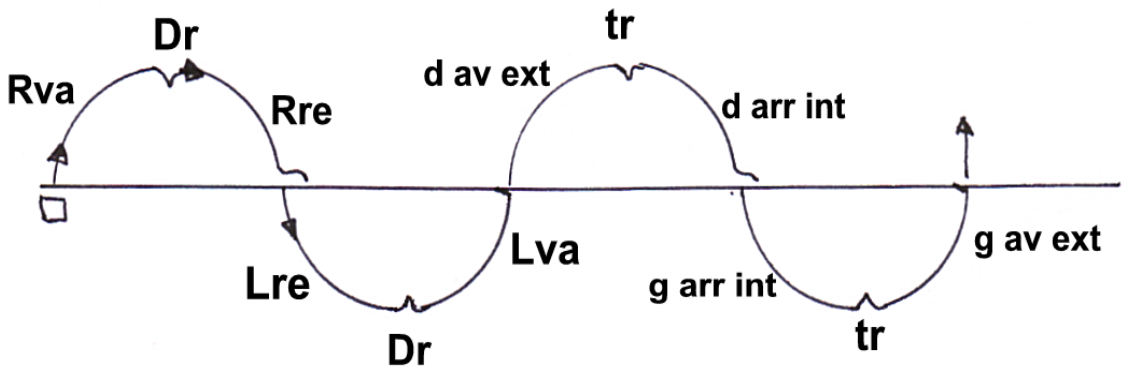
a) Trois d av ext et trois g arr int 2 fois:

Le long d'une ligne de hockey, trois sur des demi-cercles à droite et à gauche de la ligne. Départ d av ext et après un ¼ de cercle ou un peu plus tard le trois d av ext. La sortie d arr int doit être bien visible. Avant de toucher la ligne, poussé sur le pied g arr int et après un ¼ de cercle ou un peu plus tard, trois g arr int sur g av ext suivi, quand on arrive sur la ligne, du poussé d av ext. Puis, répétition de l'exercice une fois. Après la répétition, le patineur finit l'exercice par un changement de pied.

b) Trois g av ext et trois d arr int 2 fois:

Quand le patineur a fini la première exécution, il recommence et il effectue tout l'exercice en commençant sur le pied g av ext.

3. Inter-Bronze



Inter-Bronze

4. Dreier ve und Dreier ra

Beginn: aus dem Stand
Auslauf: nach Wahl mit oder ohne Stop

a) Rve/Lra je 2x

Dreier in halben Kreisen quer übers Eisfeld einer Hockeylinie entlang gelaufen. Start auf der Linie Rve, nach einem ¼ Kreis oder etwas später folgt ein Rve Dreier. Der Dreier sollte so platziert sein, dass der Auslaufbogen Rra noch klar sichtbar ist. Dann folgt auf der Linie der Abstoss auf Lra, und nach einem ¼ Kreis oder etwas später ein Lra Dreier. Nach dem Auslaufbogen Lve folgt auf der Linie der Abstoss auf Rve und die Repetition beginnt. Nach der Repetition beendet der Läufer durch einen Fusswechsel die Übung.

b) Lve/Rra je 2x

Hat der Läufer die Übung a) beendet, stellt er sich wieder auf die Linie und absolviert den zweiten Durchlauf gegengleich, d.h. Lve begonnen.

4. Trois avant intérieur et arrière extérieur

Départ: à l'arrêt
Sortie: au choix avec ou sans arrêt

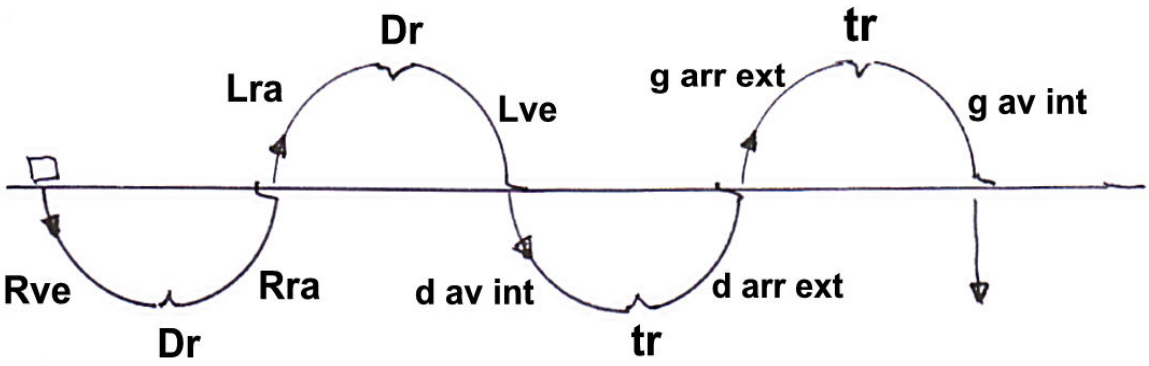
a) Trois d av int et trois g arr ext 2 fois:

Le long d'une ligne de hockey, trois sur des demi-cercles à droite et à gauche de la ligne. Départ d av int et après un ¼ de cercle ou un peu plus tard trois d av int. La sortie d arr ext doit être bien visible. Sur la ligne, poussé sur le pied g arr ext et après un ¼ de cercle ou un peu plus tard, trois g arr ext sur g av int suivi, quand on arrive sur la ligne, du poussé d av int. Puis, répétition de l'exercice une fois. Après la répétition, le patineur finit l'exercice par un changement de pied.

b) Trois g av int et trois d arr ext 2 fois:

Quand le patineur a fini la première exécution, il recommence et il effectue tout l'exercice en commençant sur le pied g av int.

4. Inter-Bronze



Inter-Bronze

5. Variante A: Schlangenbogenschritt in Achterform

Beginn: 2 v Einlaufschritte gefolgt von ve
Auslauf: nach Wahl

Nach dem ve Schritt folgt ein v Übersetzer, dann wird das kreisinnere Bein va hingestellt, und es folgt ein Schlangenbogen vae. Die Spielbeinführung ist bei diesem Schlangenbogen freigestellt. Ein Abstoss auf ve leitet einen oMo auf re ein; jetzt wird der freie Fuss auf ra hingestellt und das Spielbein ausgedreht und gestreckt nach hinten gehalten. Mit einem Ansatz auf va wird die Repetition der Schrittsequenz, beginnend mit dem v Übersetzer, eingeleitet. Nach der Wiederholung folgt ein dritter v Übersetzer, und mit einem ve Bogen in den neuen Kreis wird der Übergang zur anderen Seite gemacht. Die Übung wird ohne Unterbruch während 2 Achtern gelaufen.

5. Variante B: Schritt mit 2 verschiedenen v Schlangenbogen und 2 verschiedenen Mohawks

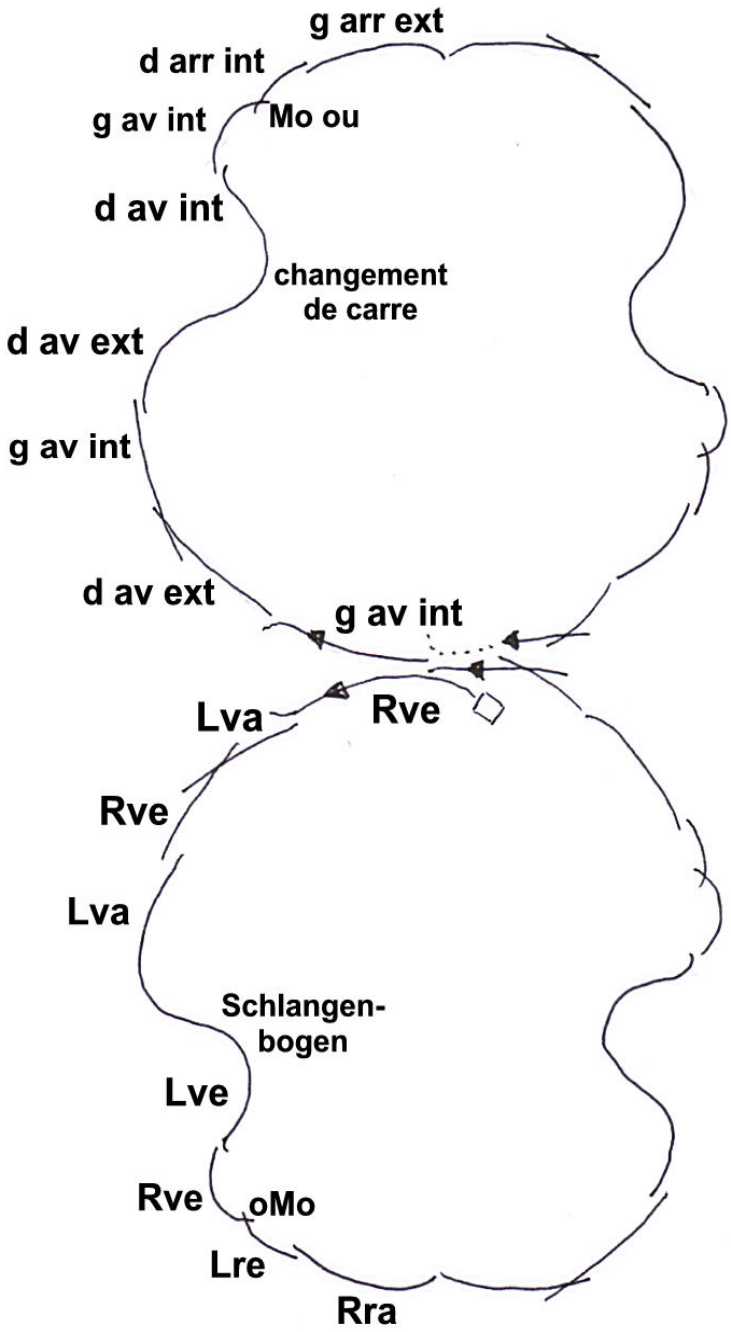
5. Variante A: Changement de carre sur un huit

Entrée: deux pas d'élan en avant, suivis d'un avant intérieur
Sortie: au choix

L'avant intérieur est suivi d'un croisé avant; puis la jambe qui se trouve à l'intérieur du cercle se pose en avant extérieur, vient alors un changement de carre avant extérieur. Pendant le changement de carre, le mouvement de la jambe libre est laissé au choix du patineur. La poussée en avant intérieur introduit un mohawk ouvert, et donc un arrière intérieur; le pied libre se pose alors en arrière extérieur. La jambe libre est tendue vers l'arrière et la pointe du pied libre tournée vers l'extérieur. Un avant extérieur permet de répéter la séquence de pas qui commence par un croisé avant. Après la répétition, le patineur exécute un troisième croisé avant; et par un avant int effectue le passage dans le nouveau cercle. L'exercice est exécuté sur deux huits.

5. Variante B: Pas avec deux différents changements de carre avant et deux différents mohawks

5. Inter-Bronze Variante A



Bewertung 1. Teil / points de la première partie

Elemente/Eléments	-5	-4	-3	-2	-1	**BASE**	+1	+2	+3	+4	+5
1. v Übersetzen/croisés av	-0,5	-0,4	-0,3	-0,2	-0,1	1,0	+0,1	+0,2	+0,3	+0,4	+0,5
2. r Übersetzen/croisés arr	-0,5	-0,4	-0,3	-0,2	-0,1	1,0	+0,1	+0,2	+0,3	+0,4	+0,5
3. va Dr-re Dr/tr av ext-tr arr int	-0,5	-0,4	-0,3	-0,2	-0,1	1,0	+0,1	+0,2	+0,3	+0,4	+0,5
4. ve Dr-ra Dr/tr av int-tr arr ext	-0,5	-0,4	-0,3	-0,2	-0,1	1,0	+0,1	+0,2	+0,3	+0,4	+0,5
5. A. Schl+oMo/Cc+oMo B. 2 versch. Schl+Mo/2 Cc+Mo diff.	-0,5	-0,4	-0,3	-0,2	-0,1	1,0	+0,1	+0,2	+0,3	+0,4	+0,5
Total pro Preisrichter /par juge						5,0					

Zum Bestehen des 1. Teils braucht der Läufer die Punktzahl der BASE bei der Mehrheit der Elemente und bei der Mehrheit der Preisrichter. Jedes + (PLUS) oder - (MINUS) bedeutet +0,1 oder -0,1.

Pour réussir la première partie du test, le patineur doit obtenir le nombre de points de la BASE pour la majorité des éléments chez la majorité des juges. Chaque + PLUS ou - MOINS signifie +0,1 ou -0,1.

Inter-Bronze

2. Teil

Stilprogramm: 1 ½ Min. + oder - 10 Sek.

Inhalt: drei Halbe-Schritte: (bitte so einstudieren, dass die Schritte klar erkennbar sind)

1) ½ ChSqC: Die Choreographic Sequence beinhaltet «movements» wie Arabesquen, verschiedene Spiralpositionen (frei wählbar), spread eagles, etc. Die Choreographic Sequence wird ergänzt durch Dreier, Schritte, etc. Das Spurenbild ist frei, muss jedoch so gefahren werden, dass die ½ Choreo Sequence gut ersichtlich ist.
2) Schritt 1: 1/2 Schritt (Kreisschritt)
3) Schritt 2: 1/2 Schritt (Längsschritt)

Schritte:	-5	-4	-3	-2	-1	**BASE**	+1	+2	+3	+4	+5
Jeder Schritt:	-0,30	-0,24	-0,18	-0,12	-0,06	**0,6**	+0,06	+0,12	+0,18	+0,24	+0,30

2 Komponenten

- Presentation
- Skating Skills

Die Punktzahl beträgt für den (0,6 pro Schritt)	TES	1,8 Punkte
und einen Durchschnitt von **1,5 x 2**	PCS	**3,0** Punkte
minus Abzüge (Sturz 0,25)	(-)	.. Punkte
zum Bestehen braucht der Läufer:	TSS	**4,8** Punkte

2ème partie

Programme de style: 1 ½ minutes + ou - 10 secondes

Contenu: trois demi pas: (à présenter de manière à ce que les pas soient bien visibles)

1) ½ ChSqC: La séquence de pas choréographique comprends des «movements» comme arabesques, différentes positions de spirales (à choix), «spread eagles» etc. La séquence choréographique est complétée par des trois, pas etc. Le dessin est libre, mais la ½ séquence de pas choréographique doit cependant être bien visible.
2) Pas 1: ½ pas circulaire
3) Pas 2: ½ pas longitudinal

Pas:	-5	-4	-3	-2	-1	**BASE**	+1	+2	+3	+4	+5
Chaque pas:	-0,30	-0,24	-0,18	-0,12	-0,06	**0,6**	+0,06	+0,12	+0,18	+0,24	+0,30

2 composantes

- Presentation
- Skating Skills

Nombre de points pour le (par pas 0,6)	TES	1,8points
et une moyenne de **1,5 x 2**	PCS	**3,0** points
moins déductions (chute 0,25)	(-)	.. points
nombre de points total requis pour réussir:	TSS	**4,8** points

Bronze

Bewertungsrichtlinien siehe Seite 3

1. Teil

1. Schwungvolle rückwärts Übersetzen-Übung

Beginn: 2 v Einlaufschritte gefolgt von ve oMo re, r Übersetzer
Auslauf: nach Wahl

Diese Übung braucht die ganze Eisfläche. Nach den Einlaufschritten wird auf der kurzen Seite der Eisbahn, der Bande entlang, rückwärts übersetzt. Nach ca. einem Halbkreis wird das kreisinnere Bein geschlossen zum Standbein gestellt; durch einen Abstoss entsteht ein Schlangenbogen von re auf ra auf dem gleichen Bein. Der ra Bogen wird mit hoch nach hinten gehaltenem und ausgedrehtem Spielbein gefahren. Dann folgt ein rückwärts Übersetzer und nochmals Zusammenstellen, Abstoss und ra Bogen mit hoch nach hinten gehaltenem und ausgedrehtem Spielbein. Es geht weiter mit einem halben Kreis r Übersetzen der kurzen Bande entlang und zwei gleichen ra Bogen der anderen Bande entlang. Mit einem frei gewählten Auslauf beendet der Läufer die erste Runde und stellt sich wieder auf, um die Übung in der Gegenrichtung zu repetieren.

Directives d'évaluation voir page 7

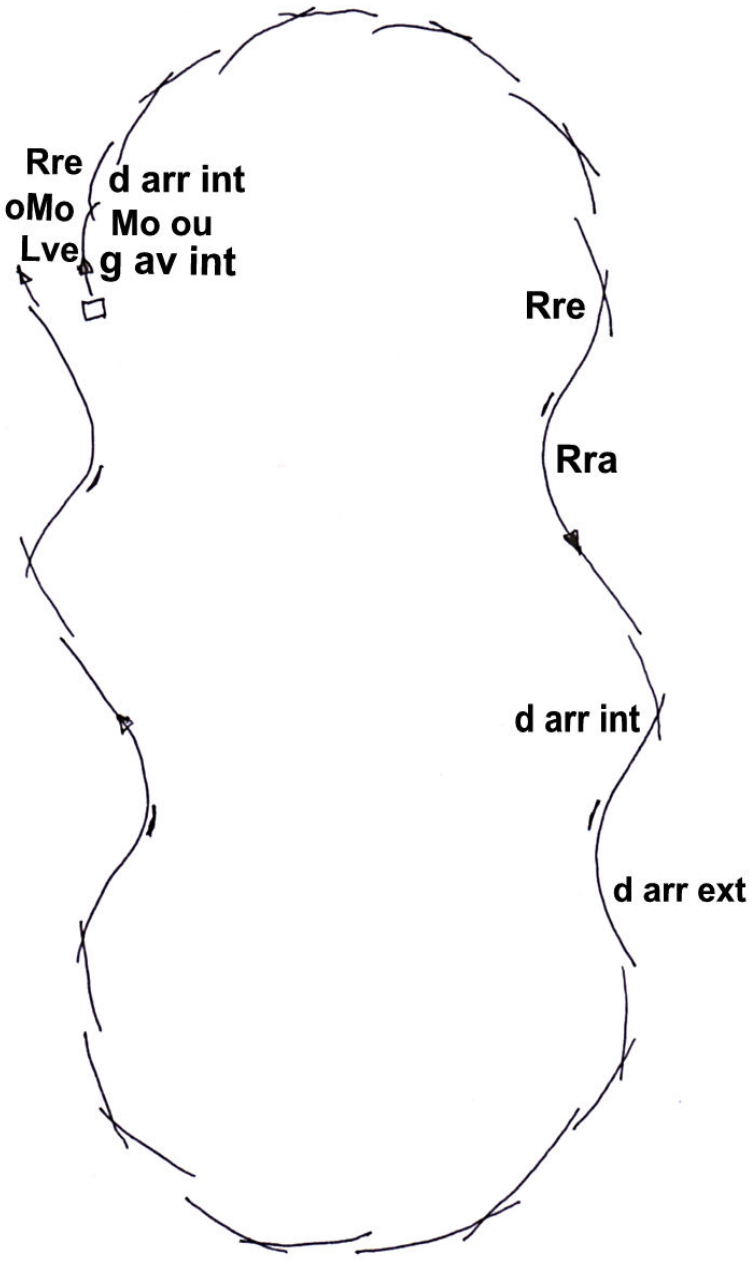
1ère partie

1. Croisés arrière à grande vitesse

Entrée: deux pas d'élan en avant, suivis d'un mohawk ouvert av intérieur et de croisés arr
Sortie: au choix

Utiliser toute la surface de la piste. A la fin des pas d'élan, effectuer des croisés arrière le long de la barrière transversale. Après un demi-cercle environ, la jambe à l'intérieur du cercle se pose, fermée, contre la jambe d'appui. Une poussée permet d'engager un changement de carre arrière int-ext. La courbe arrière extérieure s'effectue en maintenant la jambe libre en haut, vers l'arrière et tournée vers l'extérieur. Effectuer ensuite un croisé arrière. Opérer de nouveau un changement de pied serré, pousser et Cc arr int-ext; la courbe arrière extérieur se patine avec la jambe libre maintenue en haut, vers l'arrière et tournée vers l'extérieur.
Vient alors un demi-cercle de croisés arrière le long de la barrière transversale, suivis de deux arrières extérieur semblables le long de la barrière longitudinale. Le patineur termine le premier parcours par une sortie de son choix. Il se remet en place pour répéter l'exercice en sens inverse.

1. Bronze



Bronze

2. va Doppeldreier

Beginn: 2 v Einlaufschritte gefolgt von va Doppeldreier
Auslauf: ra Zirkel (R oder L nach Wahl)

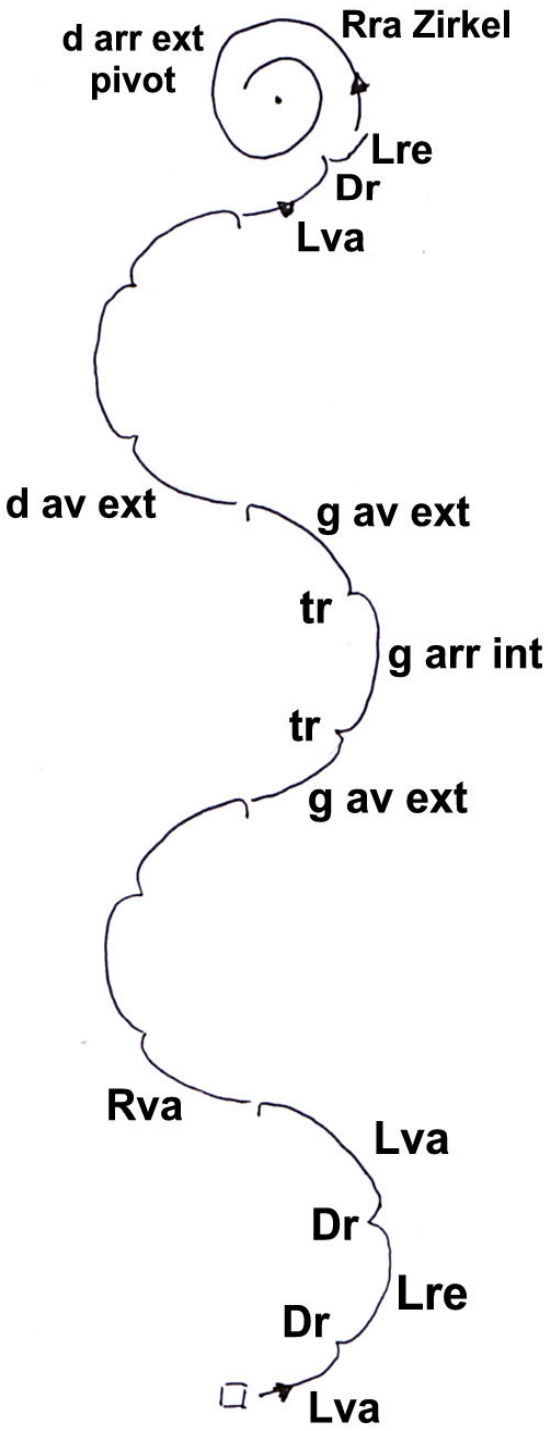
Nach zwei Einlaufschritten werden eine Eisbahnlänge va Doppeldr auf ½ Kreisen gezeigt. Die Verteilung der Dr ist frei, jedoch muss der Auslaufbogen nach dem zweiten Dr klar sichtbar auf einem Bein sein. Dann folgt ein va Dr, und durch Hinstellen des freien Fusses auf ra beginnt der Läufer den Zirkel. Nach dem Einstecken der Spielfusszacke im Kreiszentrum sollte der Zirkel noch während mindestens einem ganzen Kreis gelaufen werden.

2. Double-trois avant extérieur

Entrée: deux pas d'élan en avant, suivis de double-trois avant extérieur
Sortie: pivot arrière extérieur (au choix à droite ou à gauche)

Après les deux pas d'élan, exécuter sur une longueur de piste en demi-cercle des double-trois avant ext. La distribution des trois est libre, mais la sortie après le deuxième trois doit être bien visible sur un pied. Effectuer ensuite un trois avant extérieur: le patineur amorce le pivot en posant le pied libre en arrière extérieur. Après avoir piqué la pointe du pied libre dans la glace au centre du cercle, le pivot doit être maintenu pendant encore au moins un cercle entier.

2. Bronze


d arr ext
pivot
Rra Zirkel
Lre
Dr
Lva
d av ext
g av ext
tr
g arr int
tr
g av ext
Rva
Lva
Dr
Lre
Dr
Lva

Bronze

3. ve Doppeldreier

Beginn: 2 v Einlaufschritte gefolgt von ve Doppeldreier
Auslauf: ve Spiralenposition (zwischen letzten Dr max. 3 Schritte Anlauf für Spiralenposition)

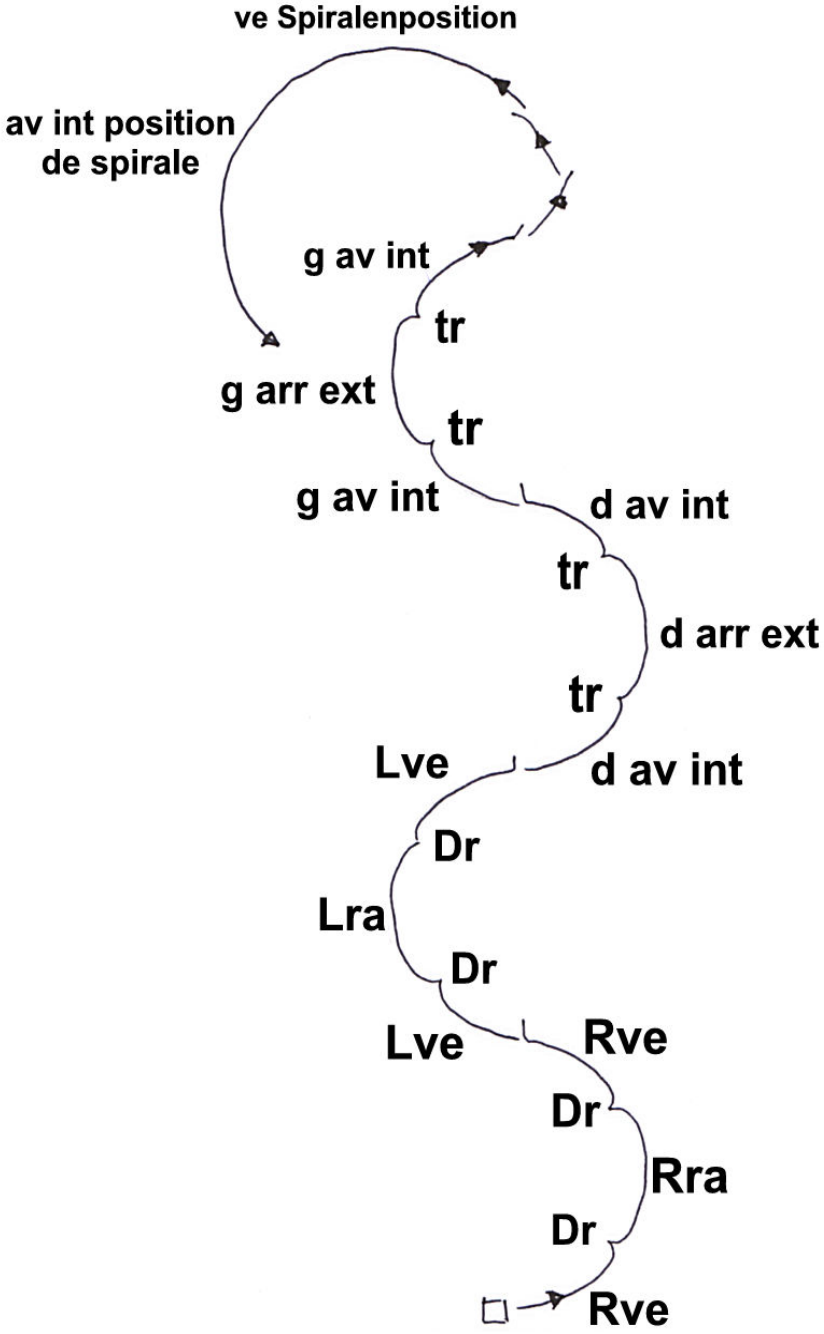
Nach zwei Einlaufschritten werden eine Eisbahnlänge ve Doppeldr auf ½ Kreisen gezeigt. Die Verteilung der Dr ist frei, jedoch muss der Auslaufbogen nach dem 2. Dr klar sichtbar auf einem Bein sein. Danach folgt eine ve Spiralenposition, deren Anlauf auf max. 3 Schritte beschränkt ist.

3. Double-trois avant intérieur

Entrée: deux pas d'élan en avant, suivis de double-trois avant intérieur
Sortie: position de spirale avant intérieur (après le dernier trois, max. 3 pas d'élan pour la position de spirale)

Après les deux pas d'élan, exécuter sur une longueur de piste en demi-cercle des double trois avant int. La distribution des trois est libre, mais la sortie après le deuxième trois doit être bien visible sur un pied. Après le dernier trois, au maximum 3 pas d'élan pour exécuter la position de spirale av int.

3. Bronze


ve Spiralenposition
av int position
de spirale
g av int
tr
g arr ext
tr
g av int
d av int
tr
d arr ext
tr
Lve
d av int
Dr
Lra
Dr
Lve
Rve
Dr
Rra
Dr
Rve

Bronze

4. Gegendreier ve und Gegendreier ra

Beginn: aus dem Stand
Auslauf: nach Wahl mit oder ohne Stop

a) Rve/Lra je 2x :

Gegendreier in halben Kreisen quer übers Eisfeld einer Hockeylinie entlang gelaufen. Start auf der Linie Rve, nach einem ¼ Kreis oder etwas später folgt ein Rve Gegendreier. Der Gegendreier sollte so platziert sein, dass der Auslaufbogen Rra noch klar sichtbar ist. Dann folgt auf der Linie der Abstoss auf Lra, und nach einem ¼ Kreis oder etwas später folgt ein Lra Gegendreier. Nach dem Auslaufbogen Lve folgt auf der Linie der Abstoss auf Rve und die Repetition beginnt. Nach der Repetition beendet der Läufer durch einen Fusswechsel die Übung.

b) Lve/Rra je 2x:

Hat der Läufer die Übung a) beendet, stellt er sich wieder auf die Linie und absolviert den zweiten Durchlauf gegengleich, d.h. Lve begonnen.

4. Brackets avant intérieur et arrière extérieur

Départ: à l'arrêt
Sortie: au choix avec ou sans arrêt

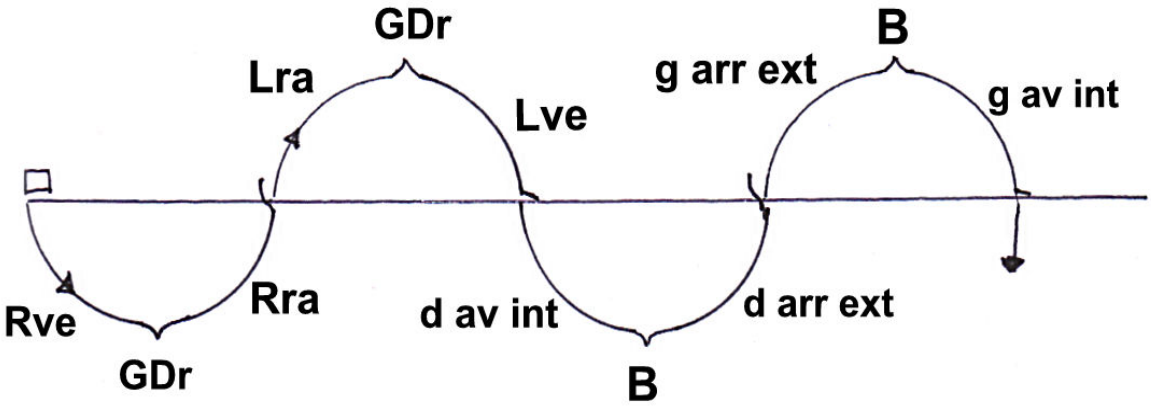
a) Brackets d av int et brackets g arr ext 2 fois:

Le long d'une ligne de hockey, brackets sur des demi-cercles à droite et à gauche de la ligne. Départ d av int et après un ¼ de cercle ou un peu plus tard, bracket d av int. La sortie d arr ext doit être bien visible. Sur la ligne, poussé sur le pied g arr ext et après un ¼ de cercle ou un peu plus tard, bracket g arr ext sur g av int, suivi, quand on arrive sur la ligne, d' un poussé d av int. Puis, répétition de l'exercice une fois. Le patineur termine l'exercice par un changement de pied.

b) Brackets g av int et brackets d arr ext 2 fois:

Quand le patineur a fini la première exécution, il recommence et il effectue tout l'exercice en commençant sur le pied g av int.

4. Bronze



Bronze

5. Variante A: va Dr/re Doppeldr/Schl rea/vx

Einlauf: nach Wahl
Auslauf: nach Wahl

Nach den frei gewählten Einlaufschritten beginnt die Übung mit einem Lva Dr, gefolgt von einem Rre Doppeldr – Schlangenbogen Rrea, dann folgt vx Lre, Rva Dr Lre Doppeldr – Schlangenbogen Lrea Rre vx, Lva Dr usw. Nach einer Eisbahnlänge macht der Eisläufer einen Auslauf oder Stop nach Wahl, stellt sich wieder auf und repetiert die ganze Übung.

5. Variante B: Schritt mit 2 verschiedenen r Dr und zwei verschiedenen r Schlangenbogen

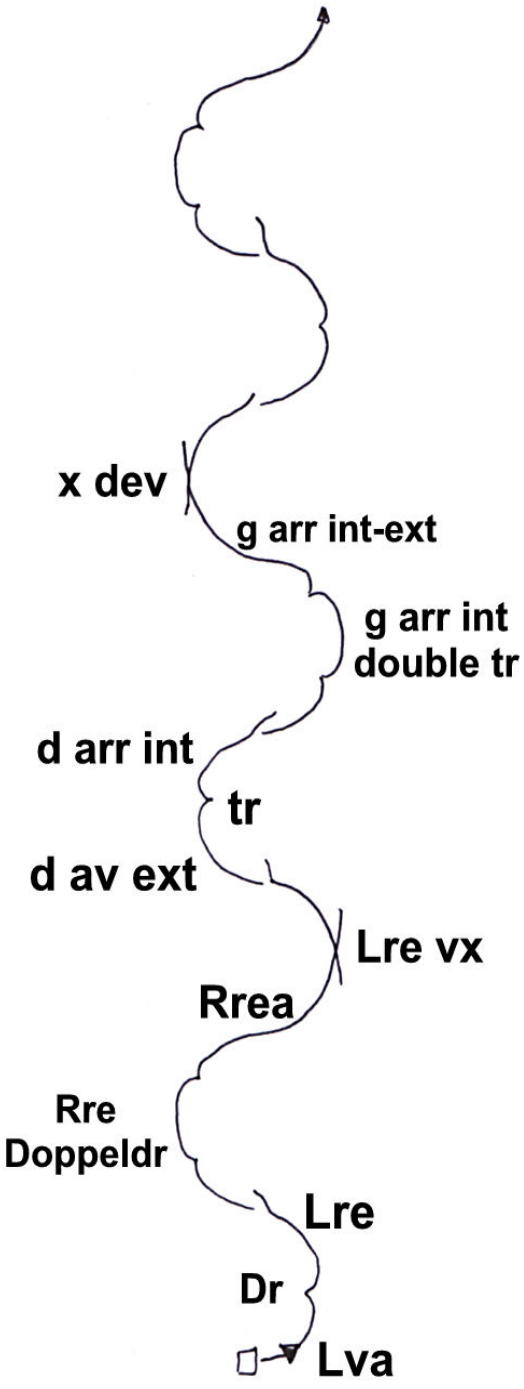
5. Variante A: av ext tr/arr int double tr/Cc arr int ext/x dev

Entrée: au choix
Sortie: au choix

Après les pas d'élan au choix, tr g av ext suivi d'un double tr d arr int – Cc d arr int-ext, ensuite x dev g arr int sur une longueur de piste. Puis, la même chose de l'autre côté commençant avec un tr d av ext suivi d'un double tr g arr int – Cc g arr ext, ensuite x dev d arr int. Avec le tr g av ext, la répétition commence. Après une longueur de piste, le patineur fait un arrêt ou une sortie au choix. Puis, il se met en position pour répéter tout l'exercice.

5. Variante B: pas avec 2 différents trois en arrière et 2 différents changements de carre en arrière.

5. Bronze Variante A



Bewertung 1. Teil / points de la première partie

Elemente/Eléments	-5	-4	-3	-2	-1	**BASE**	+1	+2	+3	+4	+5
1.r Übersetzen/croisés arr	-0,60	-0,48	-0,36	-0,24	-0,12	1,20	+0,12	+0,24	+0,36	+0,48	+0,60
2.va Doppeldr/double tr av ext	-0,60	-0,48	-0,36	-0,24	-0,12	1,20	+0,12	+0,24	+0,36	+0,48	+0,60
3.ve Doppeldr/double tr av int	-0,60	-0,48	-0,36	-0,24	-0,12	1,20	+0,12	+0,24	+0,36	+0,48	+0,60
4.ve/ra GDr/brackets av int/arr ext	-0,60	-0,48	-0,36	-0,24	-0,12	1,20	+0,12	+0,24	+0,36	+0,48	+0,60
5.Dr-DDr-r Schl / tr-double tr-Cc	-0,60	-0,48	-0,36	-0,24	-0,12	1,20	+0,12	+0,24	+0,36	+0,48	+0,60
Total pro Preisrichter /par juge						6,00					

Zum Bestehen des 1. Teils braucht der Läufer die Punktzahl der BASE bei der Mehrheit der Elemente und bei der Mehrheit der Preisrichter.

Pour réussir la première partie du test, le patineur doit obtenir le nombre de points de la BASE pour la majorité des éléments chez la majorité des juges.

Bronze

2. Teil

Stilprogramm: 2 Min. + oder - 10 Sek.

Inhalt: 2 Schritte:

1) ChSqD: Die Choreographic Sequence beinhaltet «movements» wie Arabesquen, verschiedene Spiralpositionen (frei wähl-bar), spread eagles, etc. Die Choreogra-phic Sequence wird ergänzt durch Dreier, Schritte, etc. Das Spurenbild ist frei, jedoch muss die ganze Eisfläche benutzt werden.
2) Schritt-Sequenz. Das Spurenbild ist frei,muss jedoch klar ersichtlich sein.

Schritte:	-5	-4	-3	-2	-1	**BASE**	+1	+2	+3	+4	+5
Jeder Schritt:	-0,60	-0,48	-0,36	-0,24	-0,12	1,2	+0,12	+0,24	+0,36	+0,48	+0,60

2 Komponenten

- Presentation
- Skating Skills

Die Punktzahl beträgt für den (1,2 pro Schritt)	TES	2,4 Punkte
und einen Durchschnitt von **2,0 x 2**	PCS	**4,0** Punkte
minus Abzüge (Sturz 0,25)	(-)	.. Punkte
zum Bestehen braucht der Läufer:	TSS	**6,4** Punkte

2ème partie

Programme de style: 2 minutes + ou - 10 secondes

Contenu: 2 pas

1) ChSqD: La séquence de pas choréographique comprends des «movements» comme arabesques, différentes positions de spirales (à choix), «spread eagles» etc. La séquence choréographique est complétée par des trois, pas etc. Le dessin est libre, il faut cependant utiliser toute la surface de la glace.
2) Séquence de pas: Le dessin est libre, mais doit cependant être bien visible.

Pas:	-5	-4	-3	-2	-1	**BASE**	+1	+2	+3	+4	+5
Chaque pas:	-0,60	-0,48	-0,36	-0,24	-0,12	1,2	+0,12	+0,24	+0,36	+0,48	+0,60

2 composantes

- Presenation
- Skating Skills

Nombre de points pour le (par pas 1,2)	TES	2,4 points
et une moyenne de **2,0 x 2**	PCS	**4,0** points
moins déductions (chute 0,25)	(-)	.. points
nombre de points total requis pour réussir :	TSS	**6,4** points

Inter-Silber / Inter-Argent

Bewertungsrichtlinien siehe Seite 3

1. Teil

1. Verschiedene einwärts Dreier und rae Schlangenbogen

Einlauf: nach Wahl
Auslauf: Stop oder Auslauf nach Wahl

Eine Eisbahnlänge in halben Kreisen zu laufen: nach den Einlaufschritten beginnt der erste ½ Kreis mit Lva v übersetzen Rve, gefolgt von Rve Dr Rra; mit einen Schlangenbogen Rrae beginnt der zweite ½ Kreis Rre durch einen Dr gelangen wir auf Rva, und der Schritt folgt auf die Gegenseite mit v übersetzen Lve Dr Lrae Schl Dr Lva etc. Nach der ersten Eisbahnlänge stellt sich der Läufer wieder hin und repetiert den ganzen Schritt.

Directives d'évaluation voir page 7

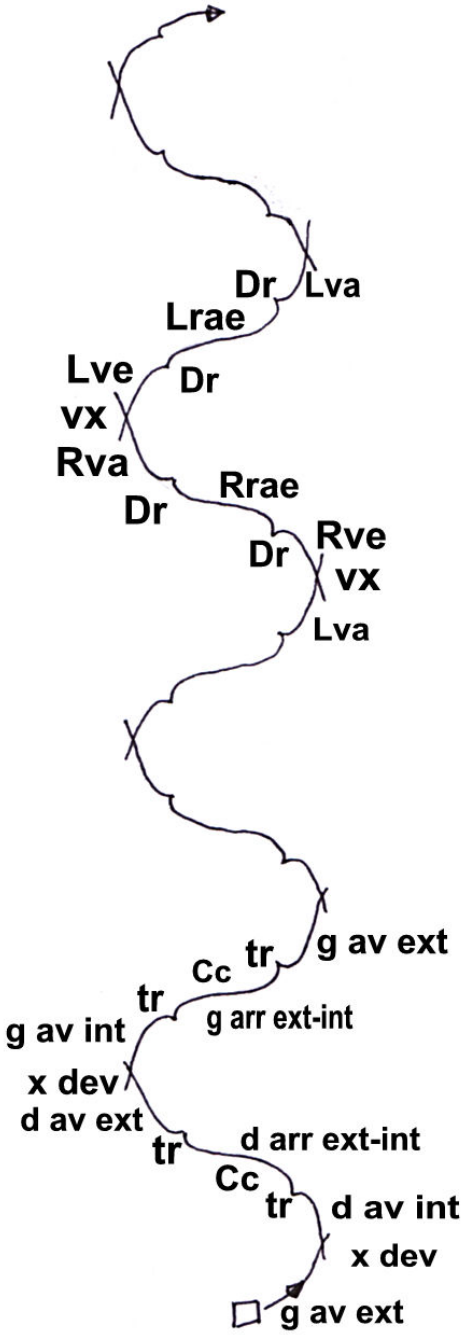
1ère partie

1. Différents trois intérieurs et changements de carre arrière extérieur-intérieur

Entrée: au choix
Sortie: arrêt ou au choix

Longueur de piste à patiner en demi-cercles: après les pas d'élan, g av ext croisé en avant sur d av int suivi d'un trois d av int - d arr ext; avec un changement de carre d arr ext int, puis deuxième demi-cercle sur d arr int suivi d'un trois sur d av ext. L'exercice continue de l'autre côté avec un croisé en avant, g av int tr g arr ext changement de carre g arr ext int suivi d'un tr g arr int sur g av ext. Après une traversée de piste, le patineur se remet en place pour répéter tout l'exercice.

1. Inter-Silber / Inter-Argent



Inter-Silber / Inter-Argent

2. Gegendreier va und Gegendreier re

Beginn: aus dem Stand
Auslauf: nach Wahl mit oder ohne Stop

a) Rva/Lre je 2 x

Gegendreier in halben Kreisen quer übers Eisfeld einer Hockeylinie entlang gelaufen. Start auf der Linie Rva, nach einem ¼ Kreis oder etwas später folgt ein Rva Gegendreier. Der Gegendreier sollte so platziert sein, dass der Auslaufbogen Rre noch klar sichtbar ist. Dann folgt kurz vor der Linie der Abstoss auf Lre, und nach einem ¼ Kreis oder etwas später ein Lre Gegendreier. Nach dem Auslaufbogen Lva folgt auf der Linie der Abstoss auf Rva und die Repetition beginnt. Nach der Repetition beendet der Läufer durch einen Fusswechsel die Übung.

b) Lva/Rre je 2 x

Hat der Läufer die Übung a) beendet stellt er sich wieder auf die Linie und absolviert den zweiten Durchlauf gegengleich, d.h. Lva begonnen.

2. Brackets avant extérieur et arrière intérieur

Départ: à l'arrêt
Sortie: au choix avec ou sans arrêt

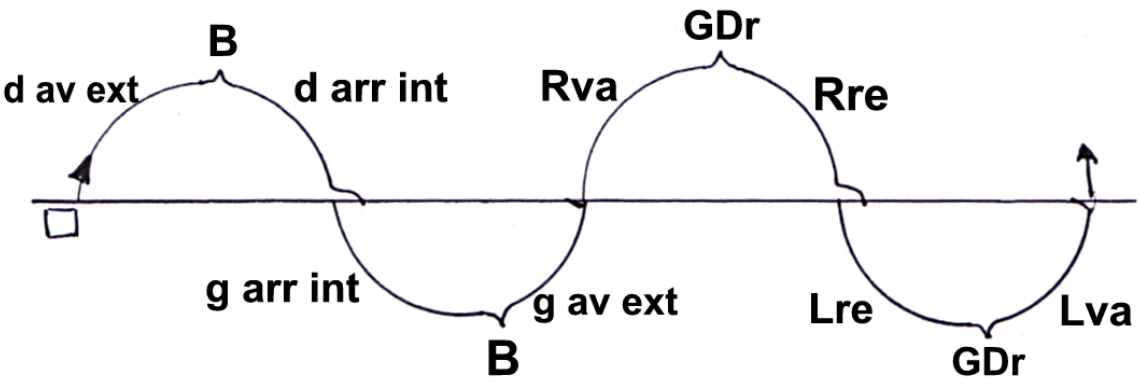
a) Brackets d av ext et brackets g arr int 2 fois

Le long d'une ligne de hockey, brackets sur des demi-cercles à droite et à gauche de la ligne. Départ d av ext et après un ¼ de cercle ou un peu plus tard bracket d av ext. La sortie d arr int doit être bien visible. Juste avant la ligne, poussé sur le pied g arr int et après un ¼ de cercle ou un peu plus tard bracket g arr int sur g av ext suivi, quand on arrive sur la ligne, d' un poussé d av ext. Puis, répétition de l'exercice une fois. Le patineur termine l'exercice avec un changement de pied.

b) Brackets g av ext et brackets d arr int 2 fois

Quand le patineur a fini la première exécution, il recommence et il effectue tout l'exercice en commençant sur le pied g av ext.

3. Inter-Silber/Inter-Argent



Inter-Silber / Inter-Argent

3. Choctaws

Einlauf: nach Wahl
Auslauf: nach Wahl

a) Nach den Einlaufschritten beginnt der Läufer auf der Eisbahnlänge in kleinen, gut auf der Kante gelaufenen Bogen: Rve/Lve, jeweils mit nach vorne gestrecktem Spielbein, daher ohne Abstoss, gefolgt von oCho auf Rra, vorne überkreuzen auf Lra mit nach hinten in den Kreis gebogenem Spielbein, gefolgt von gCho auf Rve mit nach vorne gestrecktem Spielbein. Ab hier während einer Eisbahnlänge fortlaufend repetieren. Nach dem Auslauf oder Stop wird die Übung gegengleich repetiert.

b) Repetition gegengleich: Lve/Rve oCho: Lra vx Rra gCho Lve.

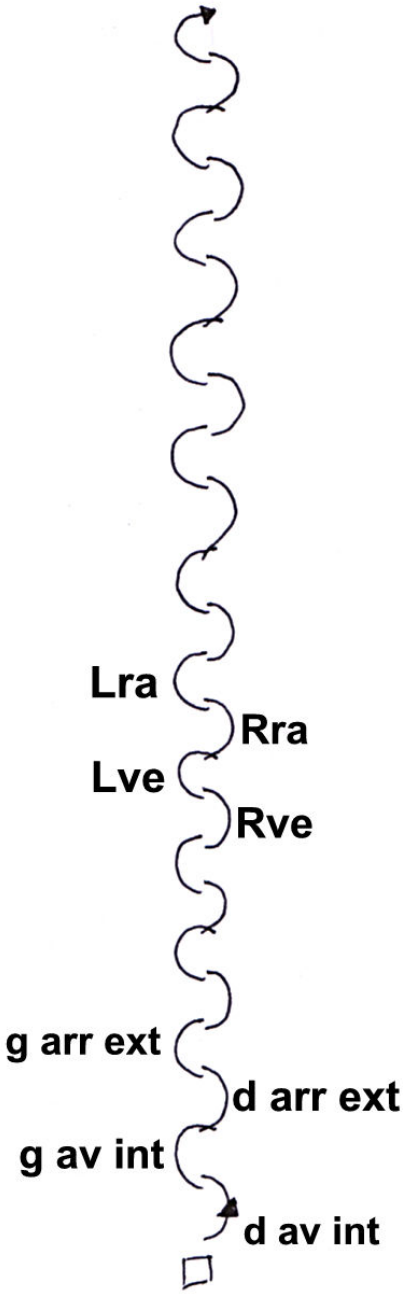
3. Choctaws

Entrée: au choix
Sortie: au choix

a) Après les pas d'élan, le patineur effectue sur la longueur de la piste des petits cercles, bien sur la carre: d av int/g av int avec la jambe libre tendue en avant sans pousser, suivi d'un Cho ouvert sur d arr ext croisé devant sur g arr ext avec la jambe libre en arrière pliée dans le cercle, suivi d'un Cho fermé sur d av int, répéter pendant une longueur de piste. Après la sortie ou l'arrêt, l'exercice doit être répété en sens inverse.

b) Le même exercice de l'autre côté: g av int/d av int Cho ou : g arr ext x dev d arr ext Cho f: g av int.

4. Inter-Silber/Inter-Argent



Inter-Silber / Inter-Argent

4. Choreographie Sequenz

Damen und Herren: Choreographie Sequenz (ChSqB), welche mind. 2 Spiralpositionen (eine rechts und eine links) beinhalten muss. Beide Spiralpositionen müssen mind. 3 Sek. gehalten werden. Die Choreographie Sequenz kann mit Dreiern, Verbindungsschritten, Arabesquen, etc. ergänzt werden. Die Spiralen müssen auf der Kante gefahren werden. Das Spurenbild ist frei, jedoch muss die ganze Eisfläche benutzt werden.

4. Séquence de pas choréographique

Dames et messieurs: Séquence de pas chorégraphique (ChSqB) comprenant au min. 2 spirales (une à droite et une à gauche). Les deux positions doivent être tenues au min. 3 sec. La séquence choréographique peut être complétée par des trois, des pas, des arabesques, etc. Les spirales doivent être patinées sur la carre. Le dessin est libre, il faut cependant utiliser toute la surface de la glace.

Bewertung 1. Teil / points de la première partie

Elemente/Eléments	-5	-4	-3	-2	-1	**BASE**	+1	+2	+3	+4	+5
1. Dr mit rae Schl/ tr avec Cc arr ext/int	-0,75	-0,60	-0,45	-0,30	-0,15	1.50	+0,15	+0,30	+0,45	+0,60	+0,75
2. va-re GDr /av ext arr int B	-0,75	-0,60	-0,45	-0,30	-0,15	1.50	+0,15	+0,30	+0,45	+0,60	+0,75
3. Choctaws	-0,75	-0,60	-0,45	-0,30	-0,15	1.50	+0,15	+0,30	+0,45	+0,60	+0,75
4. ChSqB	-0,75	-0,60	-0,45	-0,30	-0,15	1.50	+0,15	+0,30	+0,45	+0,60	+0,75
Total pro Preisrichter /par juge						6,00					

Zum Bestehen des 1. Teils braucht der Läufer die Punktzahl der BASE bei der Mehrheit der Elemente und bei der Mehrheit der Preisrichter.

Pour réussir la première partie du test, le patineur doit obtenir, le nombre de points de la BASE pour la majorité des éléments chez la majorité des juges.

Inter-Silber / Inter-Argent

2. Teil

Stilprogramm: 2 Min. + oder - 10 Sek.

Inhalt Frauen und Männer: 1 Choreographie Sequenz und 1 Schritt-Sequenz, wovon einer mindestens einen GOE von null (0) haben muss bei der Mehrheit der Preisrichter.

1) ChSqE: Die Choreographic Sequence beinhaltet «movements» wie Arabesquen, verschiedene Spiralpositionen (frei wähl-bar), spread eagles, etc. Die Choreogra-phic Sequence wird ergänzt durch Dreier, Schritte, etc. Das Spurenbild ist frei, jedoch muss die ganze Eisfläche benutzt werden.
2) Schritt-Sequenz. Das Spurenbild ist frei, muss jedoch klar ersichtlich sein.

Schritte:	-5	-4	-3	-2	-1	**BASE**	+1	+2	+3	+4	+5
Jeder Schritt:	-0,90	-0,72	-0,54	-0,36	-0,18	**1,8**	+0,18	+0,36	+0,54	+0,72	+0,90

3 Komponenten

- Composition
- Presentation
- Skating Skills

Die Punktzahl beträgt für den (1,8 pro Schritt)	TES	3,6Punkte
und einen Durchschnitt von 2,5 x 3	PCS	**7,5** Punkte
minus Abzüge (Sturz 0,25)	(-)	.. Punkte
zum Bestehen braucht der Läufer:	TSS	**11,1** Punkte

2ème partie

Programme de style: 2 minutes + ou – 10 secondes

Contenu femmes et hommes: 1 séquence de pas chorégraphique et une séquence des pas, dont une avec un GOE d'au moins zéro (0) chez la majorité des juges.

1) ChSqE: La séquence de pas choréograpique comprends des «movements» comme arabesques, différentes positions de spirales (à choix), «spread eagles» etc. La séquence choréographique est complétée par des trois, pas etc. Le dessin est libre, il faut cependant utiliser toute la surface de la glace.
2) Séquence de pas: Le dessin est libre, mais doit cependant être bien visible.

Pas:	-5	-4	-3	-2	-1	**BASE**	+1	+2	+3	+4	+5
Chaque pas:	-0,90	-0,72	-0,54	-0,36	-0,18	**1,8**	+0,18	+0,36	+0,54	+0,72	+0,90

3 composantes

- Composition
- Presentation
- Skating Skills

Nombre de points pour le (par pas 1,8)	TES	3,6 Points
et une moyenne de 2,5 x 3	PCS	**7,5** Points
moins déductions (chute 0,25)	(-)	.. Points
nombre de points total requis pour réussir:	TSS	**11,1** Points

Silber / Argent

Bewertungsrichtlinien siehe Seite 3

1. Teil

1. Schritt mit GW va und GW re

Beginn: 2 Einlaufschritte
Auslauf: nach Wahl

Nach den 2 Einlaufschritten in halben Bogen auf guter Kante: ein ½ Kreis Rva gefolgt von Rva GW auf den Schnittpunkt von Längs- und Querachse, Rra während ungefähr ¼ Kreis halten, dann vx Lre ungefähr ¼ Kreis auf dem Schnittpunkt von Längs- und Querachse Lre GW, Lve ungefähr ¼ Kreis halten, dann Abstoss Rva mit freier Stellung während eines ¼ Kreises, dann gegengleich begonnen mit Lva, etc. Nach einer Eisbahnlänge Auslauf oder Stop, danach ganze Übung repetieren.

Directives d'évaluation voir page 7

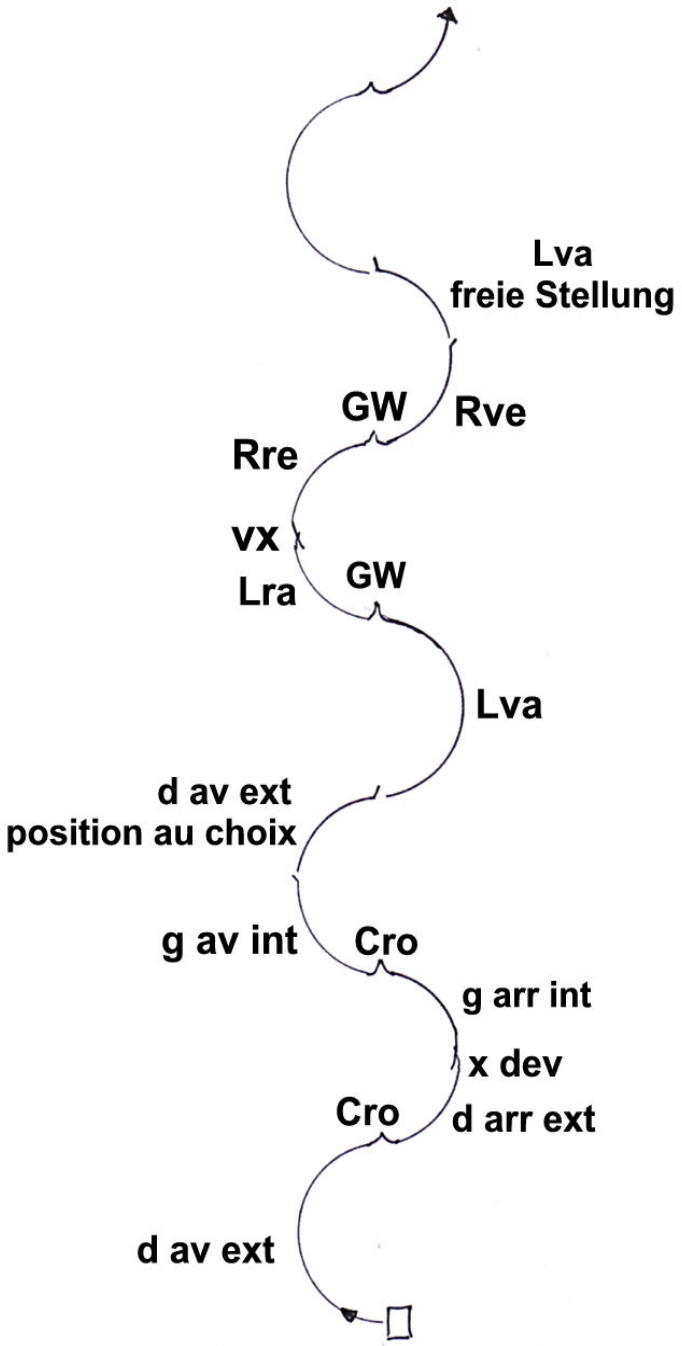
1ère partie

1. Pas avec contre-rockings av ext et contre-rockings arr int

Départ: 2 pas d'élan
Sortie: au choix

Après les deux pas d'élan, sur une longueur de piste en demi-cercles bien sur la carre: un demi cercle d av ext suivi d'un Cro d av ext sur le point d'intersection de l'axe longitudinal-transversal; puis environ un ¼ de cercle d arr ext x dev sur g arr int environ un ¼ de cercle suivi d'un Cro g arr int sur le point d'intersection de l'axe longitudinal-transversal, g av int tenu environ un ¼ de cercle, suivi d'un poussé sur d av ext dans une position au choix pendant un ¼ de cercle. Puis, avec un poussé sur g av ext, effectuer l'exercice de l'autre côté. Après une longueur de piste, sortie ou arrêt au choix. Puis, répétition de tout l'exercice.

1. Silber/Argent



Silber / Argent

2. Schritt mit GW ve und GW ra

Beginn: 2 Einlaufschritte
Auslauf: nach Wahl

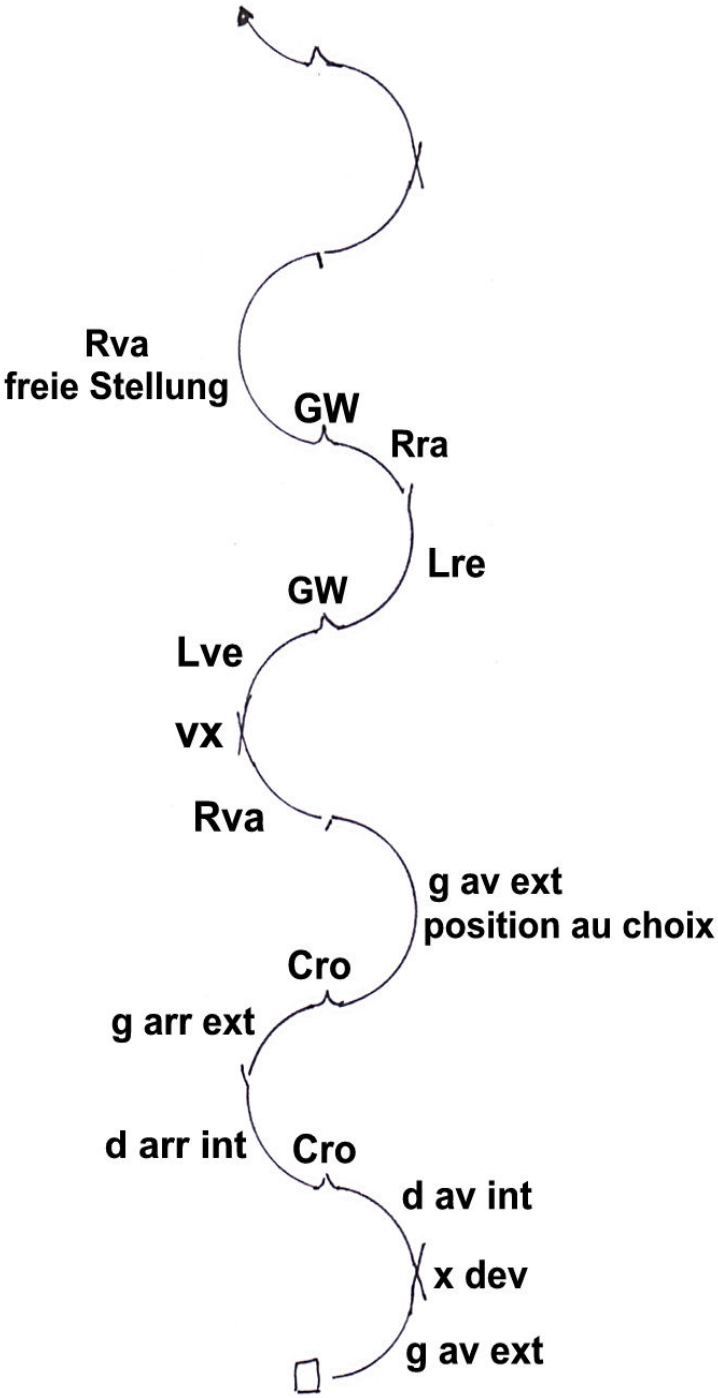
Nach den 2 Einlaufschritten in Halbkreisen auf guter Kante: ungefähr ein ¼ Kreis Rva gefolgt xv Lve ungefähr ¼ Kreis, dann Lve GW auf den Schnittpunkt von Längs- und Querachse, Lre ungefähr ¼ Kreis halten, Abstoss auf Rra nach ungefähr einem ¼ Kreis Rra GW, gefolgt von einer freien Stellung auf Rva, während einem ½ Kreis, dann gegengleich begonnen mit Lva, etc. Nach einer Eisbahnlänge Auslauf oder Stop, danach ganze Übung repetieren.

2. Pas avec contre-rockings av int et contre-rockings arr ext

Départ: 2 pas d'élan
Sortie: au choix

Après les deux pas d'élan, effectuer sur une longueur de piste des demi-cercles bien sur la carre: environ un ¼ de cercle d av ext suivi d'un x dev g av int sur environ un ¼ de cercle. Puis Cro g av int sur le point d'intersection de l'axe longitudinal-transversal; puis environ un ¼ de cercle g arr int, un poussé sur d arr ext sur environ un ¼ de cercle suivi d'un Cro d arr ext sur le point d'intersection de l'axe longitudinal-transversal, d av ext tenu sur un ½ cercle dans une position au choix. Puis, avec un poussé sur g av ext, recommencer l'exercice de l'autre côté. Après une longueur de piste, sortie ou arrêt au choix. Puis, répétition de tout l'exercice.

2. Silber/Argent



Silber / Argent

3. SlSt mit Twizzles

Obligatorischer Inhalt:
mindestens 2 Twizzles (1 auf dem rechten Fuss und 1 auf dem linken Fuss) mit mindestens 2 Drehungen, Einlauf der Tw und Auslauf der Tw auf einem Bein, die übrigen Schrittelemente sind frei wählbar. Spurenbild eine Eisbahnlänge, danach 1x repetieren. Es gibt 2 Noten, nur die bessere Ausführung zählt.

3. SlSt avec Twizzles

Contenu obligatoire:
au minimum 2 twizzles (1x sur le pied droit et 1 x sur le pied gauche) avec au minimum 2 tours, entrée et sortie du twizzle sur une jambe. Tous les autres éléments du pas sont à choix. Tracé: une traversée de piste, puis répétition une fois. Il y a deux notes. Seule la meilleure des deux exécutions compte.

Silber / Argent

Bewertung 1. Teil / points de la première partie

Elemente/Eléments	-5	-4	-3	-2	-1	**BASE**	+1	+2	+3	+4	+5
1. GW va und GW re Cro av ext et Cro arr int	-0,90	-0,72	-0,54	-0,36	-0,18	1,8	+0,18	+0,36	+0,54	+0,72	+0,90
2. GW ve und GW ra Cro av int et Cro arr ext	-0,90	-0,72	-0,54	-0,36	-0,18	1,8	+0,18	+0,36	+0,54	+0,72	+0,90
3. Twizzle	-0,90	-0,72	-0,54	-0,36	-0,18	1,8	+0,18	+0,36	+0,54	+0,72	+0,90
Total pro Preisrichter /par juge						5,4					

Zum Bestehen des 1. Teils braucht der Läufer die Punktzahl 5,4 bei der Mehrheit der Preisrichter und bei der Mehrheit der Elemente mindestens die BASE.

Pour la réussite de la première partie du test, le patineur doit obtenir 5,4 points chez la majorité des juges et au moins BASE pour la majorité des éléments.

Silber / Argent

2. Teil

Stilprogramm: 2 ½ Min. + oder - 10 Sek.

3 vorgeschriebene Elemente (Reihenfolge ist frei):

- 1 Choreographie Sequenz
- 1 Kreisschritt
- 1 Längsschritt

Inhalt:

1) ChSq für Frauen und Männer (Pflicht) gemäss ISU
2) Schritt mind. Simple Variety" gemäss ISU in Bezug auf „difficult turns"), jedoch mit folgendem Inhalt:
   - mind. 2 verschiedene Steps (gemäss ISU)
   - mind. 2 verschiedene Gegendreier
   - mind. 2 verschiedene Gegenwenden
3) Schritt mind. „Simple Variety" gemäss ISU in Bezug auf „difficult turns") jedoch mit folgendem Inhalt:
   - mind. 2 verschiedene Steps (gemäss ISU)
   - mind. 2 verschiedene Twizzles

Falls der Schrittinhalt den Anforderungen nicht entspricht, muss im GOE mindestens -1 abgezogen werden.

Schritte	-5	-4	-3	-2	-1	**BASE**	+1	+2	+3	+4	+5
Kreis- und Längsschritt	-1,0	-0,8	-0,6	-0,4	-0,2	2,0	+0,2	+0,4	+0,6	+0,8	+1,0
ChSqF	-1,0	-0,8	-0,6	-0,4	-0,2	2,0	+0,2	+0,4	+0,6	+0,8	+1,0

3 Komponenten

Die Punktzahl beträgt für den	TES	6.0 Punkte
und einen Durchschnitt von 3,0 x 3	PCS	9,0 Punkte
(Composition, Presentation, Skating Skills)		
minus Abzüge (gemäss ISU JS, Sturz 0,5)	(-)	.. Punkte
zum Bestehen braucht der Läufer:	TSS	**15,0** Punkte

Der Läufer braucht zum Bestehen des Stilprogrammes total **15,0** Punkte und im TES bei zwei Schritten mindestens einen GOE von null (0) bei der Mehrheit der Preisrichter.

2ème partie

Programme de style: 2 ½ minutes + ou -10 secondes

3 éléments prescrits (l'ordre est libre):

- 1 séquence chorégraphique
- 1 pas circulaire
- 1 pas longitudinal

Contenu:

1er pas: ChSq pour les femmes et les hommes (imposé) selon l'ISU

2ème pas min. « Simple Variety » selon ISU concernant « difficult turns »), mais avec le contenu suivant:

- Au moins 2 steps différents (selon ISU)
- Au moins 2 brackets différents
- Au moins 2 contrerockings différents

3ème pas min. « Simple Variety » selon ISU concernant « difficult turns »), mais avec le contenu suivant:

- Au moins 2 steps différents (selon ISU)
- Au moins 2 twizzles différents

Au cas où le contenu du pas ne correspond pas aux exigences, une déduction d'au moins -1 doit être effectuée chez le GOE.

Pas	-5	-4	-3	-2	-1	**BASE**	+1	+2	+3	+4	+5
Pas circulaire / pas longitudinal	-1,0	-0,8	-0,6	-0,4	-0,2	2,0	+0,2	+0,4	+0,6	+0,8	+1,0
ChSqF	-1,0	-0,8	-0,6	-0,4	-0,2	2,0	+0,2	+0,4	+0,6	+0,8	+1,0

3 composantes

Nombre de points pour le	TES	6,0 points
et une moyenne de 3,0 x 3	PCS	9,0 Points
(Composition, Presentation, Skating Skills)		
moins déductions (d'après ISU JS, chute 0,5)	(-)	..points
nombre de points total requis pour réussir :	TSS	**15,0** points

Le patineur a réussi le test s'il obtient un minimum de **15.0** points et dans le TES deux pas avec un GOE d'au moins BASE (0) chez la majorité des juges.

Inter-Gold / Inter-Or

Bewertungsrichtlinien siehe Seite 3

1. Teil

1. Wendenschritt in Halbkreisen

Beginn: Einlaufschritte nach freier Wahl
Auslauf: va Fliegerposition

Dieser Schritt besteht aus sechs Halbkreisen und enthält alle möglichen Wendendrehungen:
1. Halbkreis: ¼ Kreis Lva einmal vx, ¼ Kreis Einlauf Wende Lva, Drehung auf der Längsachse.
2. Halbkreis: ¼ Kreis Auslauf Wende Lra, xv Rre, = Einlauf Wende Rre, Drehung auf der Längsachse
3. Halbkreis: ¼ Kreis Auslauf Wende Rve, ¼ Kreis Lva Fliegerposition.
4. Halbkreis: ¼ Kreis Rva, vx Lve, = Einlauf Wende Lve, Drehung auf der Längsachse.
5. Halbkreis: 1/8 Kreis Auslauf Wende Lre, Rra einmal r übersetzen, Rra = Einlauf Wende Rra, Drehung auf der Längsachse.
6. Halbkreis: Auslauf Wende Rva in Fliegerposition, Lve Ch

Nun dito gegengleich mit 6 Halbkreisen, total werden 4 Eisbahnlängen ohne Unterbruch gelaufen.

Directives d'évaluation voir page 7

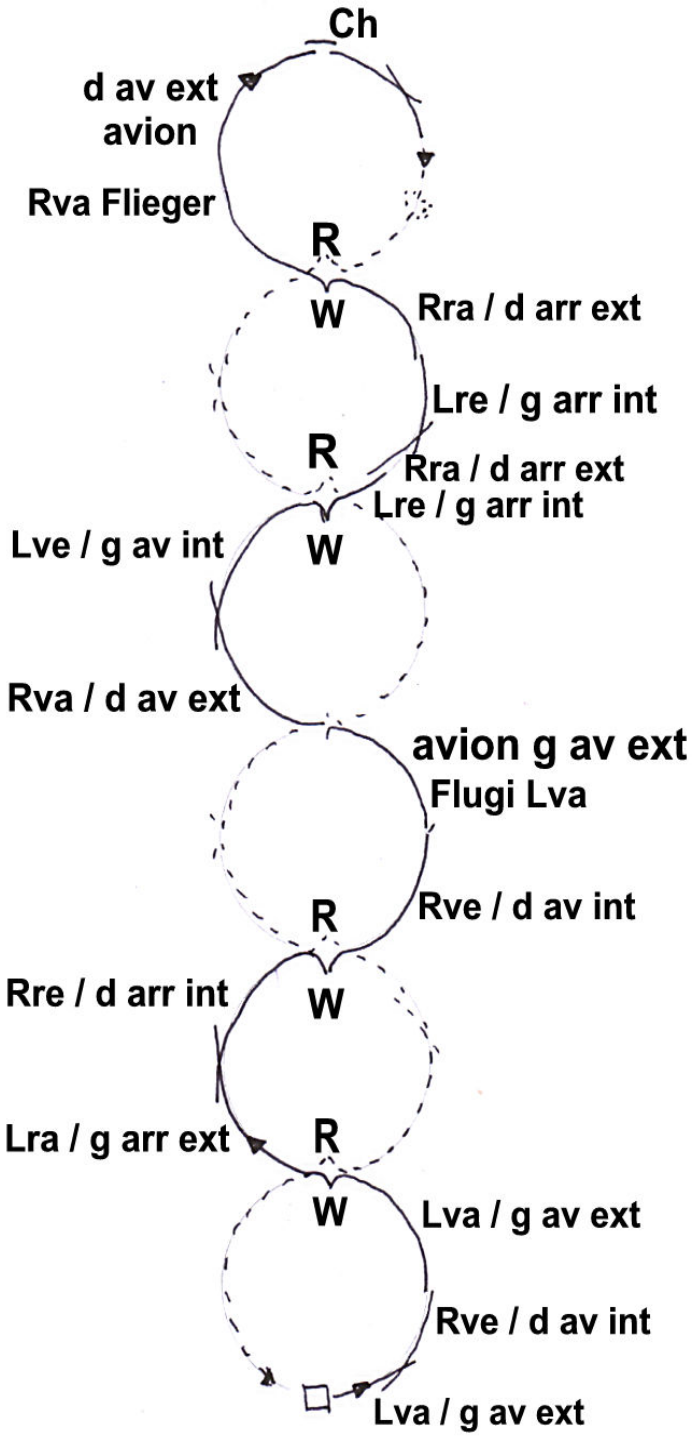
1ère partie

1. Demi-cercles avec rockers

Départ: pas d'élan au choix
Sortie: avion avant extérieur

Cette suite de pas est constituée de six demi-cercles et contient toutes les variantes de rockers. Il se patine de bout en bout de la piste, aller – retour. A la fin des quatre traversées, conserver la position en avion avant extérieur presque jusqu'à l'arrêt. Pour faciliter la compréhension, voici la description d'un des côtés: à la fin des pas d'élan, g av ext suivi d'un croisé avant sur la première moitié du demi-cercle; après un deuxième ¼ de cercle sur g av ext , rocker g av ext. Tenir la sortie g arr ext sur un ¼ de cercle. Puis x dev sur d arr int sur un ¼ de cercle. Ensuite, rocker d arr int, ¼ de cercle d av int suivi d'un avion g av ext. Une poussée en dehors avant droite permet de commencer le 4e demi-cercle. Exécuter après un ¼ de cercle un x dev sur g av int sur un ¼ de cercle, puis rocker g av int. Tenir la sortie du rocker sur un huitième de cercle. Croisé arrière, puis poser du pied d arr ext suivi d'un rocker d arr ext et d'un avion d av ext sur un demi de cercle. Un chassé avant extérieur permet de recommencer l'exercice en sens inverse. On patine 4 longueurs de piste sans arrêt.

1. Inter-Gold/Inter-Or



Inter-Gold / Inter-Or

2. CiSt oder SeSt mit Twizzles:

Obligatorischer Inhalt:
mindestens 4 verschiedene Twizzles (**Fusswechsel nicht zwingend**) mindestens 2 davon rechts herumgedreht und mindestens 2 davon links herumgedreht, mit mindestens 2 Drehungen, Einlauf der Tw und Auslauf der Tw auf einem Bein, die übrigen Schrittelemente sind frei wählbar.
Spurenbild: SeSt eine Eisbahnlänge oder CiSt ein Kreis, danach 1x repetieren.
Es gibt 2 Noten, nur die bessere Ausführung zählt.

2. CiSt ou SeSt avec Twizzles:

Contenu obligatoire:
au minimum 4 twizzles différents (**Changement de pied non obligatoire**), dont au moins 2 avec rotation à droite et au moins 2 avec rotation à gauche, avec au minimum 2 tours, entrée et sortie du twizzle sur une jambe. Tous les autres éléments du pas sont à choix.
Tracé: SeSt une traversée de piste ou CiSt un cercle, puis répétition une fois.
Il y a 2 notes. Seule la meilleure des deux exécutions compte.

Inter-Gold / Inter-Or

3. Doppel-Choctaws auf beide Seiten

Diese Übung darf selbst zusammengestellt werden. Gewünscht sind beidseitige, aufeinander folgende Choctaws (vorwärts – rückwärts – vorwärts usw., oder rückwärts – vorwärts – rückwärts usw.). Es müssen langsame oder eine Kombination von langsamen und schnellen Choctaws gezeigt werden. Zusätzliche Elemente dürfen verwendet werden, jedoch müssen die Choctaws klar sichtbar sein.
Spurenbild: frei, mindestens eine Eisbahnlänge, danach 1 x repetieren.

3. Double-choctaws de chaque côté

Le patineur crée le tracé de cet exercice à son gré. Toutefois, il est prescrit de présenter des enchaînements de choctaws dans les deux sens (avant – arrière – avant etc., ou arrière – avant – arrière etc.). Il faut montrer des choctaws lents ou une combinaison de choctaws lents et rapides. Des éléments supplémentaires peuvent être introduits, mais en veillant à ce que les choctaws restent bien visibles. Tracé: libre, au moins une traversée de piste, puis répétition une fois.

Bewertung 1. Teil / points de la première partie

Elemente/Eléments	-5	-4	-3	-2	-1	**BASE**	+1	+2	+3	+4	+5
1. Wenden / rockers	-0,9	-0,72	-0,54	-0,36	-0,18	1,8	+0,18	+0,36	+0,54	+0,72	+0,9
2. Twizzles	-0,9	-0,72	-0,54	-0,36	-0,18	1,8	+0,18	+0,36	+0,54	+0,72	+0,9
3. Doppelchoctaw / double choctaws	-0,9	-0,72	-0,54	-0,36	-0,18	1,8	+0,18	+0,36	+0,54	+0,72	+0,9
Total Preisrichter/par juge						5.4					

Zum Bestehen des 1. Teils braucht der Läufer die Punktzahl **5,4** bei der Mehrheit der Preisrichter und bei der Mehrheit der Elemente mindestens die BASE.

Pour la réussite de la première partie du test, le patineur doit obtenir **5,4** points chez la majorité des juges et au moins BASE pour la majorité des éléments.

Inter-Gold / Inter-Or

2. Teil

Stilprogramm: 2 ½ Min. + oder - 10 Sek.

3 vorgeschriebene Elemente (Reihenfolge ist frei):

- 1 Choreographie Sequenz
- 1 Kreisschritt
- 1 Längsschritt

Inhalt:

1) ChSq für Frauen und Männer (Pflicht, gemäss ISU
2) Schritt mind. „Simple Variety“ gemäss ISU in Bezug auf „difficult turns“, jedoch mit folgendem Inhalt:
   - mind. 3 verschiedene Steps (gemäss ISU)
   - mind. 4 verschiedene Turns (gemäss ISU)
3) Schritt mind. „Simple Variety“ gemäss ISU in Bezug auf „difficult turns“, jedoch mit folgendem Inhalt:
   - mind. 3 verschiedene Steps (gemäss ISU)
   - mind. 4 verschiedene Turns (gemäss ISU)
   - „body movements“ gemäss ISU, mind. 1/3 des gesamten Spurenbildes

Falls der Schrittinhalt den Anforderungen nicht entspricht, muss im GOE mindestens -1 abgezogen werden.

Schritte	-5	-4	-3	-2	-1	**BASE**	+1	+2	+3	+4	+5
Kreis- und Längsschritt	-1,0	-0,8	-0,6	-0,4	-0,2	2,0	+0,2	+0,4	+0,6	+0,8	+1,0
ChSqF	-1,0	-0,8	-0,6	-0,4	-0,2	2,0	+0,2	+0,4	+0,6	+0,8	+1,0

3 Komponenten

Die Punktzahl beträgt für den	TES	6,4 Punkte
und einen Durchschnitt von 3,5 x 3	PCS	10,5, Punkte
(Composition, Presentation, Skating Skills)		
minus Abzüge (gemäss ISU JS, Sturz 0,5)	(-)	..Punkte
zum Bestehen braucht der Läufer:	TSS	**16,9** Punkte

Der Läufer braucht zum Bestehen des Stilprogrammes Total 16,9 Punkte und einen Schritt mit einem GOE von mindestens null (0) bei der Mehrheit der Preisrichter und einen zweiten Schritt mit einem GOE von mindestens **plus zwei (+2)** bei der Mehrheit der Preisrichter.

2ème partie

Programme de style: 2 ½ minutes + ou - 10 secondes

3 éléments prescrits (l'ordre est libre):

- 1 séquence chorégraphique
- 1 pas circulaire
- 1 pas longitudinal

Contenu:

1er pas: ChSq pour les femmes et les hommes (imposé) selon l'ISU

2ème pas: min. « Simple Variety » selon ISU concernant « difficult turns », mais avec le contenu suivant:

- Au moins 3 steps différents (selon ISU)
- Au moins 4 turns différents (selon ISU)

3ème pas: min. « Simple Variety » selon ISU concernant « difficult turns », mais avec le contenu suivant:

- Au moins 3 steps différents (selon ISU)
- Au moins 4 turns différents (selon ISU)
- „ body movements" selon l'ISU, au moins 1/3 du dessin entier

Au cas où le contenu du pas ne correspond pas aux exigences, une déduction d'au moins -1 doit être effectuée chez le GOE.

Pas	-5	-4	-3	-2	-1	**BASE**	+1	+2	+3	+4	+5
Pas circulaire / pas longitudinal	-1,0	-0,8	-0,6	-0,4	-0,2	2,0	+0,2	+0,4	+0,6	+0,8	+1,0
ChSqF	-1,0	-0,8	-0,6	-0,4	-0,2	2,0	+0,2	+0,4	+0,6	+0,8	+1,0

3 composantes

Nombre de points pour le	TES	6,4 points
et une moyenne de 3,5 x 3	PCS	10,5 points
(Composition, Presentation, Skating Skills)		
moins déductions (d'après ISU JS, chute 0,5)	(-)	..points
nombre de points total requis pour réussir :	TSS	**16,9** points

Le patineur a réussi le test s'il obtient un minimum de 16,9 points et dans le TES un GOE d'au moins BASE chez la majorité des juges pour l'un des pas et un GOE d'au moins **plus deux (+2)** chez la majorité des juges pour un deuxième pas.

Gold / Or

Bewertungsrichtlinien siehe Seite 3

1. Teil

1.Schritt mit Complexity

Einlauf: nach Wahl
Auslauf: nach maximal 5 Zwischenschritten Auslauf in Spiralenposition oder Mondposition

Nach den Einlaufschritten auf einer Eisbahnlänge mit tiefen Kanten gelaufen:

1) Lva W, Lra GW, Lva Schlinge, Rve Cho, Lra Cho, Rve, Lve Dr Lra; nun folgt das ganze gegengleich: Rva W, Rra GW, Rva Schlinge, Lve Cho, Rra Cho, Lve, Rve Dr Rra;
2) L Zacke mit Drehung nach L einstecken, R Zacke abrollen auf Rra vx Lre Dr Lva, hx Rve oMo Lre (1x rep.) Dr Lva, hx Rve oMo Lre, Rra Schl Rre Dr, Lve Dr Lra, gegengleich: R Zacke mit Drehung nach R einstecken, L Zacke abrollen auf Lra vx Rre Dr Rva, hx Lve oMo Rre (1x rep.) Dr Rva, hx Lve oMo Rre, Lra;
3) Cr Rra, Cr Lra vx Rre Tw mindestens 2 Umdrehungen, Rre GW, Rve GDr Rra, gegengleich: Cr Lra, Cr Rra vx Lre Tw mindestens 2 Umdrehungen, Lre GW, Lve GDr Lra, Schrittende.

Gefolgt von max. 5 Anlaufschritten für Auslaufposition.

Nach dem Auslauf stellt sich der Läufer wieder hin und repetiert den ganzen Schritt.

Directives d'évaluation voir page 7

1ère partie

1. Pas niveau « complexity »

Départ: au choix
Sortie: au maximum 5 pas d'élan puis rester dans une position de spirale ou de grand aigle

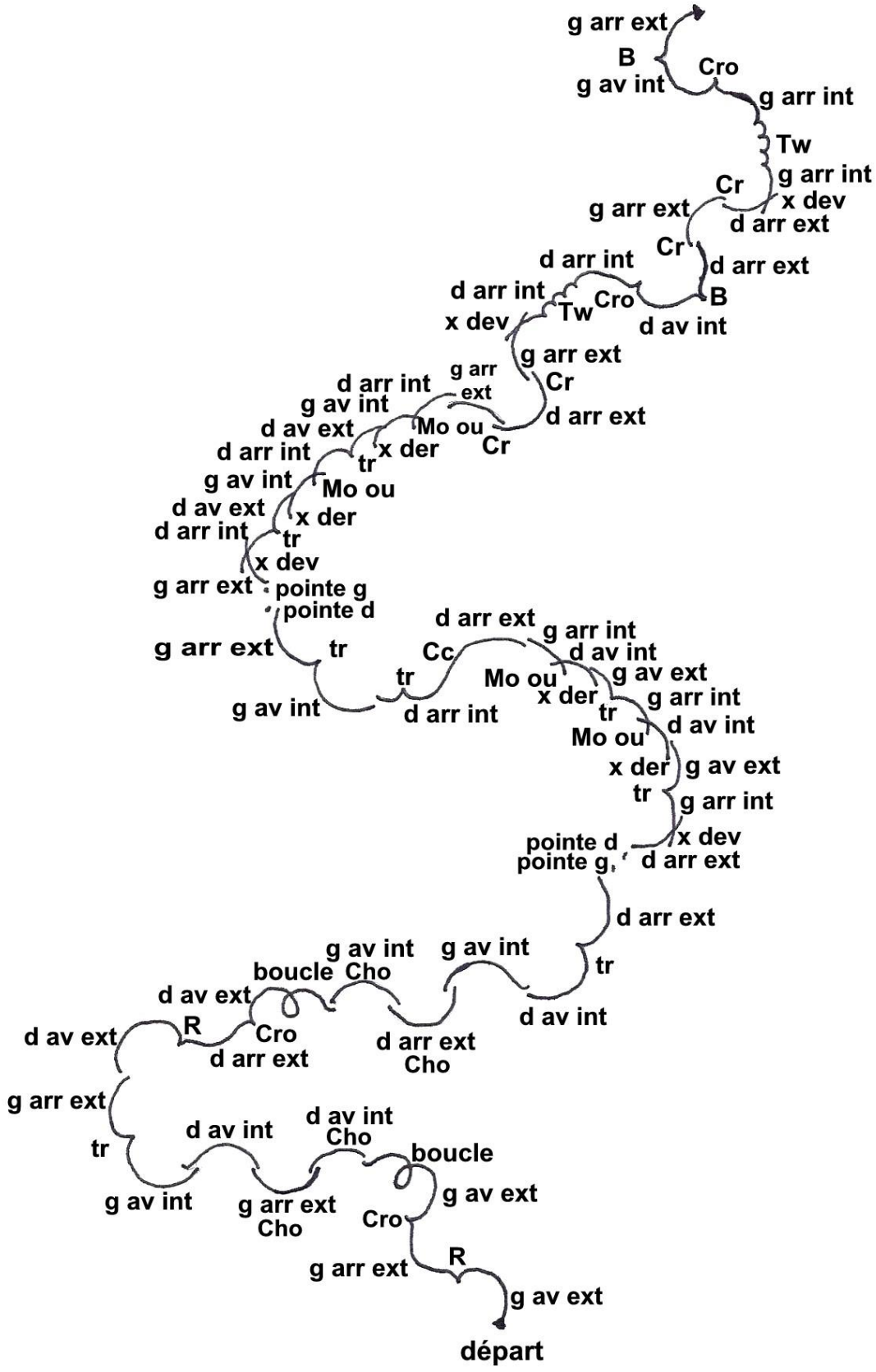
Après les pas d'élan, sur une longueur de piste, exécuter le pas sur des carres profondes :

1) g av ext R, g arr ext Cro, g av ext boucle, d av int Cho, g arr ext Cho, d av int, g av int tr g arr ext; Suivi de la même chose en sens inverse: d av ext R, d arr ext Cro, d av ext boucle, g av int Cho, d arr ext Cho, g av int. d av int tr d arr ext;
2) Piquez la pointe g avec rotation à gauche, puis la pointe d, suivi d arr ext, x dev g arr int tr g av ext, x der d av int Mo ou, g arr int (répétez 1x) tr g av ext, x der d av int Mo ou, g arr int, d arr ext Cc d arr int, tr d av ext, g av int tr g arr ext, sens inverse : piquez la poite d avec rotation à droite, puis la pointe g suivi g arr ext, x dev d arr int tr d av ext, x der g av int Mo ou, d arr int (répétez 1x) tr d av ext, x der g av int Mo ou, d arr int, g arr ext ;
3) Cr d arr ext, Cr g arr ext x dev, d arr int Tw, au minimum 2 tours, d arr int Cro, d av int B, d arr ext, Sens inverse : Cr g arr ext, Cr d arr ext x dev, g arr int Tw, au minimum 2 tours, g arr int Cro, g av int B, g arr ext, fin du pas

Suivi au maximum de 5 pas d'élan pour la position de la sortie.

Après la sortie le patineur se remet en place pour répéter tout l'exercice.

1. Gold/Or


g arr ext
B
g av int
Cro
g arr int
Tw
g arr int
Cr
x dev
g arr ext
d arr ext
Cr
d arr int
d arr ext
d arr int
Cro
B
Tw
d av int
x dev
g arr ext
g arr
ext
Cr
d arr int
g av int
d arr ext
d av ext
Mo ou
d arr int
x der
Cr
tr
g av int
Mo ou
d av ext
x der
d arr int
tr
x dev
g arr ext
pointe g
pointe d
d arr ext
g arr int
g arr ext
tr
Cc
d av int
tr
Mo ou
g av ext
x der
g arr int
g av int
d arr int
tr
d av int
Mo ou
x der
g av ext
tr
g arr int
pointe d
x dev
pointe g
d arr ext
d arr ext
g av int
g av int
boucle
Cho
tr
d av ext
d av int
d av ext
R
Cro
d arr ext
d arr ext
Cho
g arr ext
d av int
d av int
Cho
tr
boucle
g av int
g arr ext
Cho
Cro
g av ext
g arr ext
R
g av ext
départ

Gold / Or

2. Rundschritt in Achterform

Beginn: nach Wahl
Auslauf: nach Wahl

Auf jedem Kreis wird die Schrittfolge zweimal gefahren. Wir beschreiben hier die Schritte einer Seite: nach dem Rra der Einlaufschritte wird Lre vorne gekreuzt. Der Kopf schaut dabei aus dem Kreis. Jetzt folgen Lre Dreier, Lva gMo auf Rra, vx Lre. Der rechte Fuss wird in den Kreis auf re gestellt und ein Rre Doppeldreier gedreht. Durch einen Rrea Schlangenbogen sind wir bereit, den linken Fuss vorne zu kreuzen und einen Dreier Lre auf Lva auszuführen; Lva wird auf Rve hinten gekreuzt, und man ist bereit, 1 Gegendreier auf dem rechten Fuss von ve auf ra zu drehen. Von Rra stösst man auf Lva, dreht 3 Dreier und stellt das rechte Bein auf Rra. Ab hier folgt die Wiederholung bis und mit den 3 Dreiern Lva begonnen. Nach dem letzten Dr Lre angekommen, wird jetzt ein Schlangenbogen auf Lra gemacht, und mit dem Rre vorne Kreuzen beginnt die Gegenseite. Schritt während 2 Achtern ohne Unterbruch ausführen. Armbewegungen sind erforderlich.

2. Pas circulaire sur un huit

Départ: au choix
Sortie: au choix

Exécuter le parcours à deux reprises sur chacun des cercles. La suite des pas d'un côté est décrite ci-après: A la fin des pas d'élan, d arr ext, croiser le pied gauche par devant, en g arr int. La tête est tournée à l'extérieur du cercle. Exécuter alors un trois g arr int sur g av ext suivi d'un mohawk fermé, d arr ext x dev sur g arr int. Puis placer le pied droit en dedans arrière à l'intérieur du cercle et effectuer un double-trois d arr int, suivi d'un Cc d arr int/ext, croiser le pied gauche par devant et enfin exécuter un trois g arr int sur g av ext, puis croiser derrière sur d av int, suivi d'un bracket sur le pied droit. Pousser de d arr ext sur le pied g av ext, effectuer 3 trois, puis placer le pied droit en arr ext. A partir de là, répéter la séquence y compris les 3 trois commencés sur g arr int. Effectuer un Cc pour se retrouver en g arr ext. Le parcours en sens inverse commence ensuite par un croisé arrière droit. Le huit entier doit être patiné deux fois sans interruption. Des mouvements de bras sont requis.

2. Gold / Or

B
d av ext
3 tr
d arr int
g arr ext
g arr ext
g av int
x der
d av ext
d arr int
x dev
g arr int-ext
double trois
g arr int
d arr int
g arr ext
x dev
Mo f
d av ext
tr
d arr int
g arr ext
xdev
Lrea
Dr
vx
gMo
vx
Lre
Lva
Rra
Lre
Rra
Rre
Doppeldreier
Rrea Schl
vx
Dr
Lre
hx
Lva
Rve
GDr
Rra
Lva
3 Dr
Lre
Rra

3. Freier Schritt -- obligatorisch mit Musik (max. 1 Minute 10 Sekunden)

Freier Schritt gemäss ISU in Bezug auf „difficult turns and steps“, ausgeführt im Charakter von der Musik und im Rhythmus mit der Musik. Die “turns and steps” müssen mit sauberen Kanten ausgeführt werden. Der Schritt muss "two combinations of 3 difficult turns on different feet” gemäss ISU beinhalten. Das Spurenbild ist frei, muss jedoch das ganze Eisfeld ausfüllen. Der Schritt kann mit Arabesquen ergänzt werden. Sprünge und Pirouetten sind nicht erlaubt. Vom TC/TS nicht anerkannte «combination of difficult turns and steps» bedeutet ein Abzug von -1 von der ursprünglichen GOE-Wertung/Preisrichter.

3. Pas dessin libre - obligatoire avec musique (max. 1 min. 10 secondes)

Séquence de pas selon les exigences ISU comprenant des "difficult turns and steps" exécuté en accord avec le caractère et le rythme de la musique. Les éléments "turns and steps" doivent être exécutés sur les carres propres. Le pas doit comporter " 2 combinaisons de 3 difficult turns on different feet" selon les règles ISU; le dessin est libre, cependant il doit couvrir l'entière surface de glace. Le pas peut être complété par des arabesques; cependant, les pirouettes et sauts ne pas autorisés. Une déduction de -1 sur le GOE sera appliquée par les juges lorsque le TC/TS n'aura pas reconnu la combinaison de "difficult turns and steps".

Gold / Or

Bewertung 1. Teil / points de la première partie

Elemente/Eléments	-5	-4	-3	-2	-1	**BASE**	+1	+2	+3	+4	+5
1. Schritt/Pas mit/avec Complexity	-0,9	-0,72	-0,54	-0,36	-0,18	1,80	+0,18	+0,36	+0,54	+0,72	+0,9
2. CiSt Achterform/sur un huit	-0,9	-0,72	-0,54	-0,36	-0,18	1,80	+0,18	+0,36	+0,54	+0,72	+0,9
3. Freier Schritt mit Musik	-0,9	-0,72	-0,54	-0,36	-0,18	Base 1,8 / +3 berechnet: 2,34	+0,18	+0,36	+0,54	+0,72	+0,9
Total Preisrichter/par juge						5,94					

Zum Bestehen des 1. Teils braucht der Läufer die Punktzahl **5,94** bei der Mehrheit der Preisrichter und im Durchschnitt der beiden Elemente mindestens die BASE **sowie bei mindestens 2 Preisrichtern im freien Schritt ein GOE von +3.**

Pour réussir la première partie du test, le patineur doit obtenir **5,94** points chez la majorité des juges et au moins BASE comme moyenne des deux éléments **ainsi qu'un GOE de +3 dans le pas libre auprès d'au min. 2 juges.**

Gold / Or

2. Teil

Stilprogramm: 3.15 Min. + oder - 10 Sek.

3 vorgeschriebene Elemente (Reihenfolge ist frei):

- 1 Choreographie Sequenz
- 1 Kreisschritt
- 1 Längsschritt

Inhalt:

1) ChSq für Frauen und Männer (Pflicht, gemäss ISU
   a. Schritt mind. „Variety“ gemäss ISU in Bezug auf „difficult turns“, jedoch mit folgendem Inhalt:
      - mind. 3 verschiedene Steps (gemäss ISU)
      - mind. 2 Schlingen
      - mind. 2 Twizzles
   b. Schritt mind. „Variety“ gemäss ISU in Bezug auf „difficult turns“, jedoch mit folgendem Inhalt:
      - “Two combinations of 3 difficult turns” gemäss ISU oder „body movements“ gemäss ISU, mind. 1/3 des gesamten Spurenbildes
      - mind. 2 Wenden
      - mind. 2 Gegenwenden

Falls der Schrittinhalt den Anforderungen nicht entspricht, muss im GOE mindestens -1 abgezogen werden.

Schritte	-5	-4	-3	-2	-1	**BASE**	+1	+2	+3	+4	+5
Kreis- und Längsschritt	-1,0	-0,8	-0,6	-0,4	-0,2	2,0	+0,2	+0,4	+0,6	+0,8	+1,0
ChSqF	-1,0	-0,8	-0,6	-0,4	-0,2	2,0	+0,2	+0,4	+0,6	+0,8	+1,0

3 Komponenten

Die Punktzahl beträgt für den	TES	7,0 Punkte
und einen Durchschnitt von 4 x 3	PCS	12,0 Punkte
(Composition, Presentation, Skating Skills)		
minus Abzüge (gemäss ISU JS, Sturz 0,5)	(-)	..Punkte
zum Bestehen braucht der Läufer:	TSS	**19,0** Punkte

Der Läufer braucht zum Bestehen des Stilprogrammes Total **19,0** Punkte und im TES bei zwei Schritten mindestens einen GOE von plus eins **(+1)** bei der Mehrheit der Preisrichter und einen Schritt mit einem GOE von plus **+3** bei der Mehrheit der Preisrichter.

2ème partie

Programme de style: 3.15 minutes + ou - 10 secondes

3 éléments prescrits (l'ordre est libre):

- 1 séquence chorégraphique
- 1 pas circulaire
- 1 pas longitudinal

Contenu:

1er pas: ChSq pour les femmes et les hommes (imposé) selon l'ISU

2ème pas: min. «Variety » selon ISU concernant « difficult turns », mais avec le contenu suivant:

- Au moins 3 steps différents (selon ISU)
- Au moins 2 boucles
- Au moins 2 twizzles

3ème pas: min. «Variety » selon ISU concernant « difficult turns », mais avec le contenu suivant:

- "2 combinaisons de 3 difficult turns" selon l'ISU ou „body movements" selon l'ISU, au moins 1/3 du dessin entier
- Au moins 2 rockers
- Au moins 2 contre-rockings

Au cas où le contenu du pas ne correspond pas aux exigences, une déduction d'au moins -1 doit être effectuée chez le GOE.

Pas	-5	-4	-3	-2	-1	**BASE**	+1	+2	+3	+4	+5
Pas circulaire / pas longitudinal	-1,0	-0,8	-0,6	-0,4	-0,2	2,0	+0,2	+0,4	+0,6	+0,8	+1,0
ChSqF	-1,0	-0,8	-0,6	-0,4	-0,2	2,0	+0,2	+0,4	+0,6	+0,8	+1,0

3 composantes

Nombre de points pour le	TES	7,0 points
et une moyenne de 4 x 3	PCS	12,0 points
(Composition, Presentation, Skating Skills)		
moins déductions (d'après ISU JS, chute 0,5)	(-)	..points
nombre de points total requis pour réussir :	TSS	**19,0** Points

Le patineur a réussi le test s'il obtient un minimum de **19,0** points et dans le TES un GOE d'au moins **(+1)** chez la majorité des juges pour deux pas et un GOE d'au moins **+3** chez la majorité des juges pour un pas.