



C.P.A. L'Oiseau Bleu de Mascouche

ANNONCE LA TENUE DE

Invitation Claudette Demers 2010 19-20 et 21 novembre 2010

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) Lanaudière | 6) Mauricie |
| 2) Bourassa | 7) Montréal-Concordia |
| 3) Lac-St-Louis | 8) Richelieu-Yamaska |
| 4) Laurentides | 9) Rive-Sud |
| 5) Laval | |

Président(e) comité organisateur : Sylvie Lafond

Téléphone : 514-827-4296 Courriel : slafond@videotron.qc.ca

Président(e) de la compétition : Jacques Blanchette

Téléphone : 450-474-6383 Courriel : jacques.blanchette@videotron.ca

Représentant technique : Claudette Demers

Spécialiste des données en chef : Francine Tanguay

Spécialiste des données informatiques : Mario Girard

LA FÉDÉRATION DE PATINAGE ARTISTIQUE DU QUÉBEC

N° DE SANCTION : IR-10-010

NOM DU CLUB HÔTE : CPA L'Oiseau Bleu de Mascouche

ADRESSE : 840 Brien, Mascouche, PQ

COURRIEL : info@cpamascouche.com

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 :

GLACE 1

840 Brien

Mascouche

PQ

J7K 3N9

Téléphone : 450-474-6383

GLACE 2

840 Brien

Mascouche

PQ

J7K 3N9

Téléphone : 450-474-6383

2.0 Dimensions de la patinoire

Les dimensions de la surface glacée sont de

Glacé 1 85' X 200'

Glacé 2 85' X 185'

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 :

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 17 octobre 2010 à l'adresse suivante :

Adresse : Invitation Claudette Demers
2535 Place Colette
Mascouche, P.Q.
J7K 4A7

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 **1^{er} 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

45 \$ par événement

35 \$ chaque événement supplémentaire

80 \$ autres (svp énumérer : Multi-Star et Triathlon)

Les chèques doivent être libellés à l'ordre de CPA Mascouche et datés **au plus tard le 17-10-2010**.

Aucun chèque postdaté après le 17-10-2010 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 20 \$ 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/CPC Veuillez prendre note que les méthodes de calcul des résultats « UPU » (un par un) et « CPC » (calcul par points cumulatifs) seront utilisées selon les catégories.

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

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

Sera disponible sur Internet à l'adresse : www.cpamascouche.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, Intermédiaire et Sans limites» : 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 : Variable \$

19.0 Restaurants

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

20.0 Hébergement

Le Motel Mascouche

2905, ch. Gascon
Mascouche (Qc), Canada
J7L 3X7
450 477-8555

Super 8 Hotel Lachenaie

1155 Avenue Yves Blais
Lachenaie | Terrebonne, Quebec J6V 0A9
Téléphone sans frais: 1-800-800-8000
Téléphone direct: 1-450-582-8288
Site Web : <http://www.super8lachenaie.com>

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.

Ces événements ne sont pas ouverts aux patineurs

Qui sont inscrits aux « Championnats de Section » de l'année courante (1^{er} juillet au 30 juin)

PATINEURS EN SIMPLE

Le contenu des catégories en simple dames et messieurs pour :

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 1^{er} juillet qui précède la compétition.*

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

Dames Messieurs

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 1^{er} 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

CATÉGORIES SANS-LIMITES

- *Pour le contenu de programme, se référer au contenu de programme équilibré du Pré-juvénile de Patinage Canada ;*
- *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 (1^{er} 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 courante (1^{er} juillet au 30 juin)

* Équivalence de test STAR pour les patineurs ayant complété un test de compétition :

Juvenile : Senior Bronze
Pré-Novice : Junior Argent
Novice : Senior
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 1,5 minute (+/- 10 secondes)

Dames

Messieurs

INTERMÉDIAIRE

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 2 minutes (+/- 10 secondes)

Dames

Messieurs

* Contenu de programme équilibré du Préliminaire

* Le saut axel est permis, mais aucun double saut.

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 2,0 minutes (+/- 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 2,5 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 3,0 minutes (+/- 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 3,5 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

Dames - Un programme libre d'une durée de 3,5 minutes +/- 10 secondes

Messieurs - Un programme libre d'une durée de 4,0 minutes +/- 10 secondes

OR

TEST : Avoir réussi le test complet or de style libre

Dames - Un programme libre d'une durée de 3,5 minutes +/- 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.**

ÉTAPES 4 et 5

Avoir réussi au moins l'étape 4
mais pas plus que l'étape 5

Durée du programme : 1 minute

Aucune limite d'âge

Dames

Messieurs

ÉLÉMENTS IMPOSÉS

1. Slalom arrière (2 pieds et 1 pied)
2. Pirouette 1 pied avant plus d'une révolution
3. Virages d'avant en arrière et d'arrière en avant sur 2 pieds sur une courbe
4. Spirale arrière
5. Croisés avant sur la figure 8

ÉTAPES 6 et 7

Avoir réussi au moins l'étape 6
mais pas plus que l'étape 7

Durée du programme : 1 minute

Aucune limite d'âge

Dames

Messieurs

ÉLÉMENTS IMPOSÉS

1. Croisés arrière sur la figure 8
2. Un saut au choix
3. Pirouette arrière sur un pied (plus d'une révolution)
4. Séquence de pas simple avec virages 3 et mohawks
5. Pirouette sur 1 pied avec croisés arrière à l'entrée

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 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.**

ÉTAPES 4 et 5

Avoir réussi au moins l'étape 4
mais pas plus que l'étape 5

Durée du programme : 1 minute

Aucune limite d'âge

Dames

Messieurs

ÉLÉMENTS IMPOSÉS

1. Slalom arrière (2 pieds et 1 pied)
2. Pirouette 1 pied avant plus d'une révolution
3. Virages d'avant en arrière et d'arrière en avant sur 2 pieds sur une courbe
4. Spirale arrière
5. Croisés avant sur la figure 8

ÉTAPES 6 et 7

Avoir réussi au moins l'étape 6
mais pas plus que l'étape 7

Durée du programme : 1 minute

Aucune limite d'âge

Dames

Messieurs

ÉLÉMENTS IMPOSÉS

1. Croisés arrière sur la figure 8
2. Un saut au choix
3. Pirouette arrière sur un pied (plus d'une révolution)
4. Séquence de pas simple avec virages 3 et mohawks
5. Pirouette sur 1 pied avec croisés arrière à l'entrée

Annexe 8 – Triathlon et biathlon

Triathlon

Note: Les épreuves décrites doivent être exécutées dans l'ordre indiqué.

Homme Dame

Triathlon BRONZE

- (i) TEST : Avoir réussi au moins deux tests parmi les suivants : le test junior argent de style libre, le test junior argent des habiletés ou le test bronze d'interprétation.
- (ii) CARACTÉRISTIQUES DE L'ÉPREUVE : Le triathlon bronze se compose de trois parties :
 - Un exercice créatif des habiletés de patinage (exigences techniques présentées sur le site Web de Patinage Canada, dans la section Connexion des membres ou en annexe ci-joint). Facteur de 1.0 (33%).
 - Un programme d'interprétation (durée de 2,0 à 3,0 minutes, +/- 10 secondes). Facteur de 1.0 (33%).
 - Un programme libre (3,5 minutes, +/- 10 secondes). Facteur de 1.0 (33%).

Triathlon ARGENT

- (i) TEST : Avoir réussi au moins deux tests parmi les suivants : le test senior argent de style libre, le senior argent des habiletés de patinage ou le test argent d'interprétation.
- (ii) CARACTÉRISTIQUES DE L'ÉPREUVE : Le triathlon argent se compose de trois parties :
 - Un exercice créatif des habiletés de patinage (exigences techniques présentées sur le site Web de Patinage Canada, dans la section Connexion des membres ou en annexe ci-joint). Facteur de 1.0 (33%).
 - Un programme d'interprétation (d'une durée de 2,0 à 3,0 minutes, +/- 10 secondes). Facteur de 1.0 (33%).
 - Un programme libre d'une durée 3, 5 minutes, +/- 10 secondes. Facteur de 1.0 (33%).

Triathlon OR

- (i) TEST : Avoir réussi au moins deux tests parmi les suivants : le test or de style libre, le test or des habiletés de patinage ou le test or d'interprétation.
- (i) CARACTÉRISTIQUES DE L'ÉPREUVE : Le triathlon or se compose de trois parties :
 - Un exercice créatif des habiletés de patinage (exigences techniques présentées sur le site Web de Patinage Canada, dans la section Connexion des membres ou en annexe ci-joint). Facteur de 1.0 (33%).
 - Un programme d'interprétation (d'une durée de 2,0 à 3,0 minutes, + / - 10 secondes). Facteur de 1.0 (33%).
 - Un programme libre d'une durée de 3,5 minutes (femmes) ou de 4 minutes (hommes) (+ / - 10 secondes). Facteur de 1.0 (33%).

Annexe 9 – Multi-STAR

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

Multi-STAR

Note: Les épreuves décrites doivent être exécutées dans l'ordre indiqué.

**Musique imposée pour le programme d'interprétation
avec éléments imposés 2010-2011**

Rythmes et danses des années 50, 60 et 70

- * Toutes variations du tempo ou du rythme à l'intérieur d'une musique seront permises.
- * Musique vocale est permise.

* Les patineurs ne respectant pas le thème, se verront attribués une pénalité de 0,5 point sur la note artistique.

Multi-STAR 1

- (i) TEST : Un des tests suivants réussis :
- Préliminaire de style libre mais pas plus (c'est ce test qui prédomine)
 - Habiletés de patinage préliminaire
 - Interprétation (artistique) introduction

AGE : Aucune limite d'âge

Dames Messieurs

- (ii) CARACTÉRISTIQUES DE L'ÉPREUVE : L'épreuve se compose de deux parties :

- **PROGRAMME D'INTERPRÉTATION AVEC ÉLÉMENTS IMPOSÉS** : Durée de 2,0 à 3,0 min. (+ / – 10 sec.) créée au son d'une musique (avec ou sans parole) (Voir règlement de Patinage Canada pour les programmes d'interprétation). Facteur de 1.0 (50%).

Contenu de programme exigé :

- Deux (2) mouvements de transitions
- Une (1) séquence de pas (patron au choix) contenant virages trois avant et des mohawks.
- Doit suivre les critères de composition d'un programme d'interprétation (exigences techniques présentées sur le site Web de Patinage Canada, dans la section Connexion des membres)

- **PROGRAMME LIBRE** : Durée de 2,0 min. (+ / – 10 sec.). Facteur de 1.0 (50%).

Contenu du programme :

Voir programme équilibré de Patinage Canada : « Préliminaire »

Annexe 9 – Multi-STAR

Note :

- Une pénalité de 0,1 point dans la note technique sera appliquée pour chaque manquement au programme équilibré;
- Les pénalités doivent être soustraites de la note technique que le patineur se serait normalement mérité suite à sa performance.

Multi-STAR 2

- (i) TEST : Un des tests suivants réussis :
- Junior bronze de style libre mais pas plus (c'est ce test qui prédomine)
 - Habiletés de patinage Junior bronze
 - Interprétation (artistique) introduction

AGE : Aucune limite d'âge

Dames

Messieurs

- (ii) CARACTÉRISTIQUES DE L'ÉPREUVE : L'épreuve se compose de deux parties :

- PROGRAMME D'INTERPRÉTATION AVEC ÉLÉMENTS IMPOSÉS : Durée de 2,0 à 3,0 min. (+ / – 10 sec.) créée au son d'une musique (avec ou sans parole) (Voir règlement de Patinage Canada pour les programmes d'interprétation). Facteur de 1.0 (50%).

Contenu de programme exigé :

- Deux (2) mouvements de transitions de nature différente
- Deux (2) séquences de pas. Une des séquences doit être circulaire. Une des séquences doit contenir virages trois arrières et des changements de carres.
- Doit suivre les critères de composition d'un programme d'interprétation (exigences techniques présentées sur le site Web de Patinage Canada, dans la section Connexion des membres)

- **PROGRAMME LIBRE** : Durée de 2 min. 30 sec. (+ / – 10 secondes). Facteur de 1.0 (50%).

Contenu de programme exigé :

- Voir programme équilibré de Patinage Canada : « Junior bronze »

Note :

- Une pénalité de 0,1 point dans la note technique sera appliquée pour chaque manquement au programme équilibré;
- Les pénalités doivent être soustraites de la note technique que le patineur se serait normalement mérité suite à sa performance.

Annexe 9 – Multi-STAR

Multi-STAR 3

(i) TEST : Un des tests suivants réussis :

- Senior bronze de style libre mais pas plus (c'est ce test qui prédomine)
- Habiletés de patinage Senior bronze
- Interprétation (artistique) Bronze

AGE : Aucune limite d'âge

Dames

Messieurs

(ii) CARACTÉRISTIQUES DE L'ÉPREUVE : L'épreuve se compose de deux parties :

- PROGRAMME D'INTERPRÉTATION AVEC ÉLÉMENTS IMPOSÉS : Durée de 2,0 à 3,0 min. (+ / – 10 sec.) créée au son d'une musique (avec ou sans parole) (Voir règlement de Patinage Canada pour les programmes d'interprétation). Facteur de 1.0 (50%).

-

Contenu de programme exigé :

- Trois (3) mouvements de transitions dont deux (2) de nature différente. Un des mouvements de transition doit être un pivot.
- Deux (2) séquences de pas. Une des séquences doit être circulaire et l'autre en serpentín. Une des séquences doit contenir des accolades avant.
- Doit suivre les critères de composition d'un programme d'interprétation (exigences techniques présentées sur le site Web de Patinage Canada, dans la section Connexion des membres)

- **PROGRAMME LIBRE** : Durée de 3 minutes (+ / – 10 secondes). Facteur de 1.0 (50%).

Contenu de programme :

- Voir programme équilibré de Patinage Canada : « Senior bronze »

Note :

- Une pénalité de 0,1 point dans la note technique sera appliquée pour chaque manquement au programme équilibré;
- Les pénalités doivent être soustraites de la note technique que le patineur se serait normalement mérité suite à sa performance.