

**STILTESTE**  
im ISU Judging System

**TESTS DE STYLE**  
selon le ISU Judging System

**gültig ab 1. Oktober 2011**  
**dès le 1er octobre 2011**

Version gültig ab 1. Oktober 2011, version valable dès le 1<sup>er</sup> octobre 2011

Im Februar 1989 wurden die SEV Stiltests eingeführt. Im Juni 1994 erschien eine überarbeitete Version. Zwischenzeitlich gibt es weltweit ein neues Wertungssystem. Durch eine Arbeitsgruppe, beauftragt vom SEV Vorstand, wurden die Stiltests dem neuen ISU Wertungssystem angepasst. Gleichzeitig sind Verbesserungen an den alten Übungen angebracht und andere Übungen ersetzt worden, damit die Läufer in Zukunft zum Erreichen von höheren Levels in den Schritten besser gerüstet sind.

SEV im August 2007, gültig ab 1. September 2008, überarbeitet im Dezember 2009 und im Mai 2011

Les tests de style USP ont été introduits en février 1989. En juin 1994, une version révisée a été publiée. Entre-temps un nouveau système de jugement a été mis en place dans le monde entier. Un groupe de travail, mandaté par le comité de l'USP, a adapté les tests de style à ce nouveau système. Des améliorations ont été effectuées quant aux éléments à présenter et d'autres exercices introduits afin que les patineurs soient préparés au mieux pour à l'avenir obtenir de meilleurs niveaux dans les pas.

USP en août 2007, valable dès le 1<sup>er</sup> septembre 2008, révisé en décembre 2009 et en mai 2011

## **ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN**

### **Einlaufzeit**

Die Einlaufzeit für die Elemente und die Stilprogramme beträgt je 6 Min.

### **Testzusammensetzung**

Die Tests 6.- 4. 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.

Die Tests 3. - 1. Klasse bestehen aus drei Laufübungen und einem Stilprogramm.

In allen Tests müssen sämtliche selbsteinstudierten Schritte 2-mal vorgelaufen werden (Stop oder Auslauf und Neustart).

### **1. Teil**

#### **Vorgeschriebene Übungen**

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

- aus dem Stand
- 2 Einlaufschritte
- freier Einlauf (max. 7 Schritte)

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 Stop beendet, danach beginnt der Läufer den zweiten Durchlauf nochmals aus dem Stand und repetiert die ganze Übung. Für die Bewertung zählt der Durchschnitt beider Durchläufe. 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 gegenseitiger 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 bei den Tests 6. – 4. Klasse 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), 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), 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. drei Übungen nur einmal möglich. Eine zweite Übung mit dem GOE MINUS drei (-3) bei der Mehrheit der Preisrichter bedeutet den sofortigen Ausschluss aus dem Test. Ein Sturz bedeutet nicht unbedingt MINUS drei (-3); 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.

### Auf folgende Punkte ist bei der Ausführung speziell zu achten:

- 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 darauf folgenden **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.

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:

- Skating skills
- Transition (alle übrigen Schritte werden unter Transition gezählt)
- Ausführung: darin enthalten: Interpretation, Choreographie, Musikalität

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 den gängigen 5 Komponenten gewertet. 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 5 Preisrichter. Einer davon ist Schiedsrichter, welcher zugleich auch technischer Kontrollor (TC) sein muss. Ein weiterer Preisrichter amtiert als SR-Assistent.

Mindestanforderungen:

Test/Preisrichter	Total	2. Klasse	Anwärter 1. Klasse	1. Klasse	National
6. + 5. Klasse	3	2		1	
4. Klasse	3	1		1	1
3. - 1. Klasse	5*		1	2	2 (der SR muss auch TC sein)

\*In Notfällen kann auch mit vier Preisrichtern gewertet werden. Der Schiedsrichter fällt den Stichentscheid, wenn der Läufer bei zwei von vier Preisrichtern bestanden hat. Ohne TC/SR kann der Test nicht stattfinden.

## **DISPOSITIONS GENERALES**

### **Temps de l'échauffement**

Le temps d'échauffement est de 6 minutes pour les exercices comme pour les programmes de style.

### **Contenu des tests**

Les tests de classe 6 à 4 se composent de cinq exercices à présenter (1ère partie) alors que les tests de classe 3 à 1 demandent la réalisation de trois exercices (1ère partie) et un programme de pas (2e partie). 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 celle des deux variantes qu'il souhaite présenter tout en informant le juge-arbitre avant le début du test. 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).

### **1<sup>ère</sup> partie**

#### **Exercices obligatoires**

a) départ: il y a trois sortes de départs:

- sans élan
- 2 pas d'élan
- pas d'élan à choix (max. 7 pas)

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 note moyenne 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 sur les deux côtés.

d) Pour les tests de classe 6 à 4, 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), 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, il est disqualifié 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 resp. trois exercices. Un patineur qui obtient un MOINS 3 (-3) chez la majorité des juges pour un deuxième élément est disqualifié du test. Une chute n'est pas forcément notée par un MOINS 3 (-3). 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.

### Points importants au niveau de l'exécution:

- 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 et 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.

**Nouveau:** 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.

## 2<sup>ème</sup> partie

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

### Programme de style

Au test le patineur doit apporter le PPCS (planned programm content sheet). 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 doit être obtenu par le patineur pour passer les tests de classe 3 à 1. 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 aux 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 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 :

- qualité du patinage
- transitions (inclut tous les pas non prescrits)
- exécution couvrant l'interprétation, la chorégraphie et le sens de la musique

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 avec les 5 composantes usuelles. 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 requis.

Jury

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

Pour les tests de classe 3 à 1, le jury est composé de 5 juges. Un des juges est juge arbitre et officie si possible également comme contrôleur technique. Un autre juge officie comme juge et comme assistant au juge arbitre.

Conditions pour le jury:

Test/Juge	Total	2 <sup>ème</sup> classe	cand. 1 <sup>ère</sup> classe	1 <sup>ère</sup> classe	national
classe 6+5	3	2		1	
classe 4	3	1		1	1
classe 3 à 1	5*		1	2	2 (l'un d'eux doit être TC)

\*En cas d'urgence, le jury peut être composé de quatre juges. Si un patineur réussit le test chez deux juges sur quatre, le juge arbitre a le droit de décision final. Un TC doit faire partie du jury.

Erklärung der Abkürzungen

R	rechts
L	links
v	vorwärts
r	rückwärts
a	auswärts
e	einwärts
h	hinten
x	kreuzen
vx	vorne kreuzen
hx	hinten kreuzen
Ch	Chassé
Schl	Schlangenbogen
Mo	Mohawk
Cho	Choctaw
o	offen
g	geschlossen
Cr	Cross roll
Dr	Dreier
GDr	Gegendreier
W	Wende
GW	Gegenwende
Tw	Twizzle
<input type="checkbox"/>	Start

Explication des abréviations

d	droite
g	gauche
av	avant
arr	arrière
ext	extérieur
int	intérieur
der	derrière
x	croiser
x dev	croiser devant
x der	croiser derrière
Ch	chassé
Cc	changement de carre
Mo	mohawk
Cho	choctaw
ou	ouvert
f	fermé
Cr	cross roll
tr	trois
B	bracket
R	rocker
Cro	contrerocking
Tw	twizzle
<input type="checkbox"/>	depart

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

## **Inter-Bronze**

### **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 – 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.

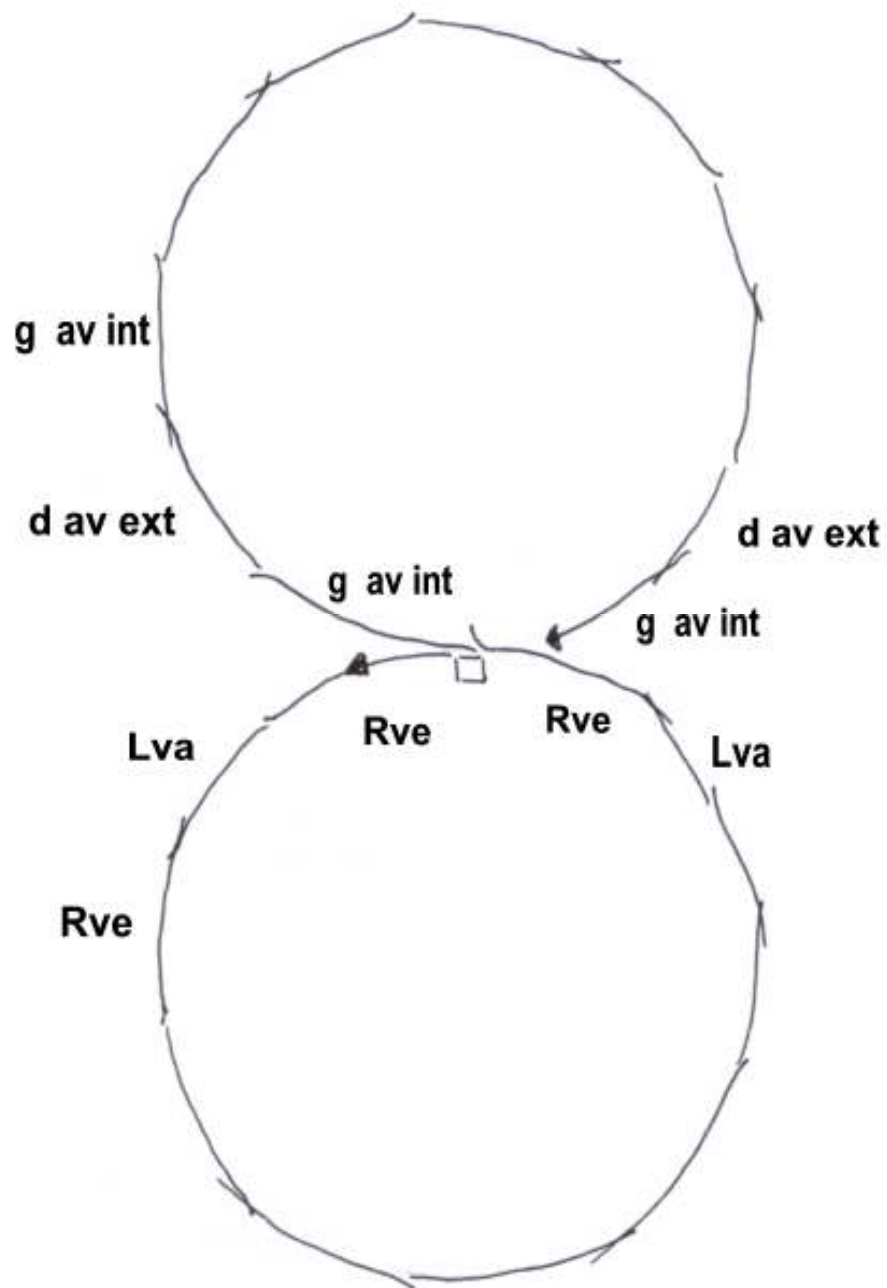
### **1<sup>ère</sup> partie**

#### **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 huit, 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

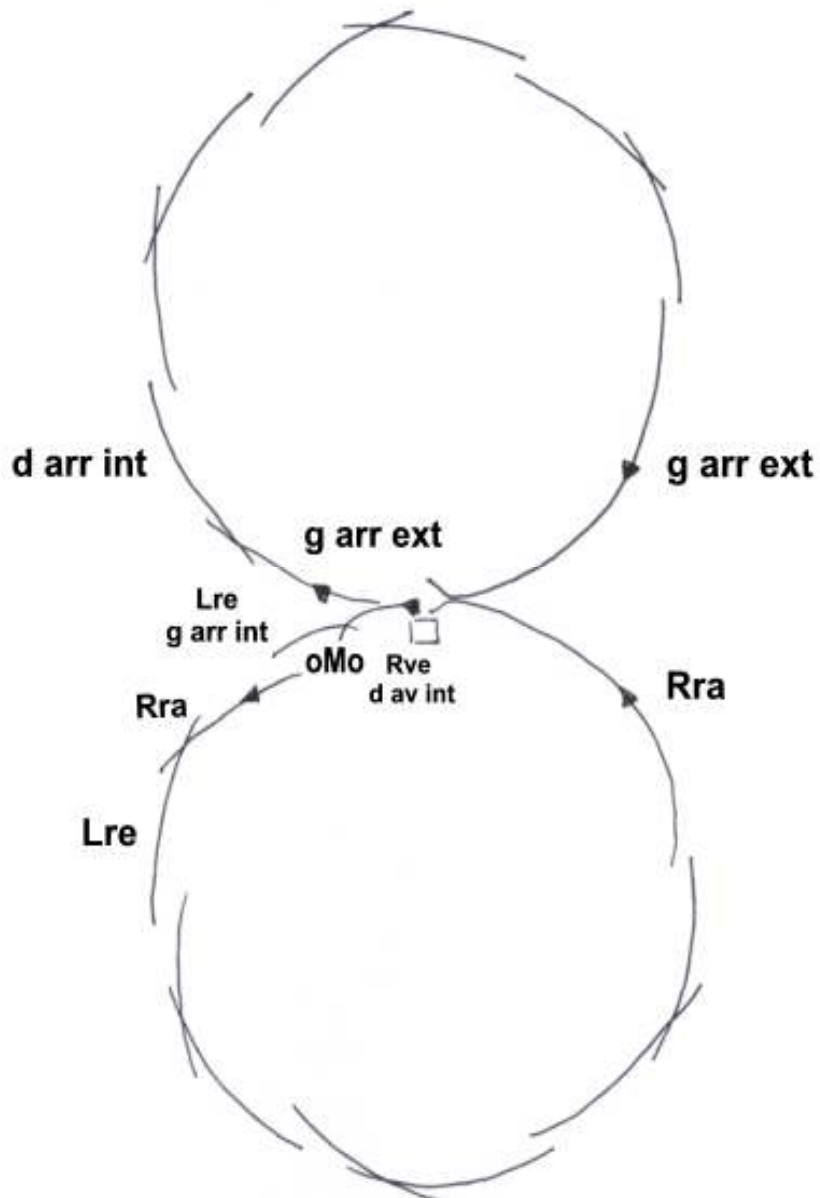
Nach dem oMo, welcher ein Moment ausgehalten werden muss, wird während eines Kreises bis zum letzten Viertel rückwärts übersetzt. Der letzte Viertel wird ra auf einem Bein mit ausgedrehtem, nach hinten gestrecktem Spielbein gelaufen. Dann folgt das rückwärts Übersetzen auf die andere Seite. Die Arme 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 huit, 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  $\frac{1}{4}$  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  $\frac{1}{4}$  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

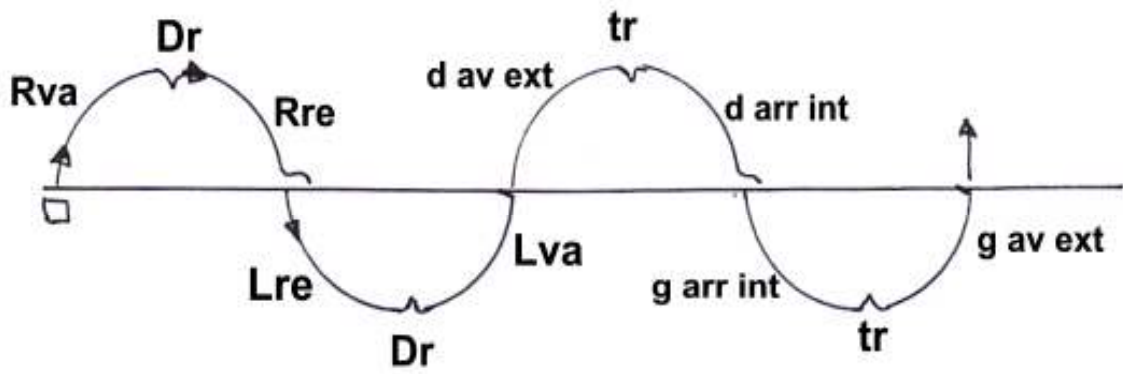
#### a) Trois d av ext et trois g arr int 2 fois:

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  $\frac{1}{4}$  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  $\frac{1}{4}$  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  $\frac{1}{4}$  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  $\frac{1}{4}$  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

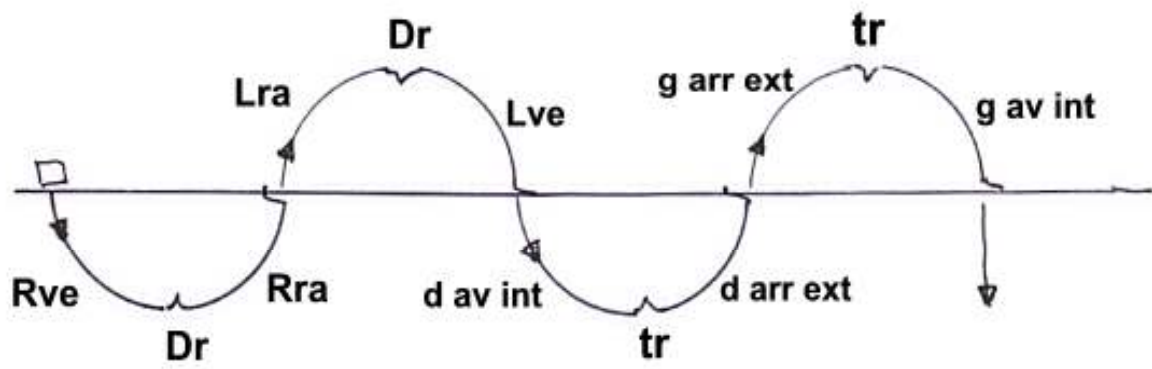
#### a) Trois d av int et trois g arr ext 2 fois:

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  $\frac{1}{4}$  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  $\frac{1}{4}$  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

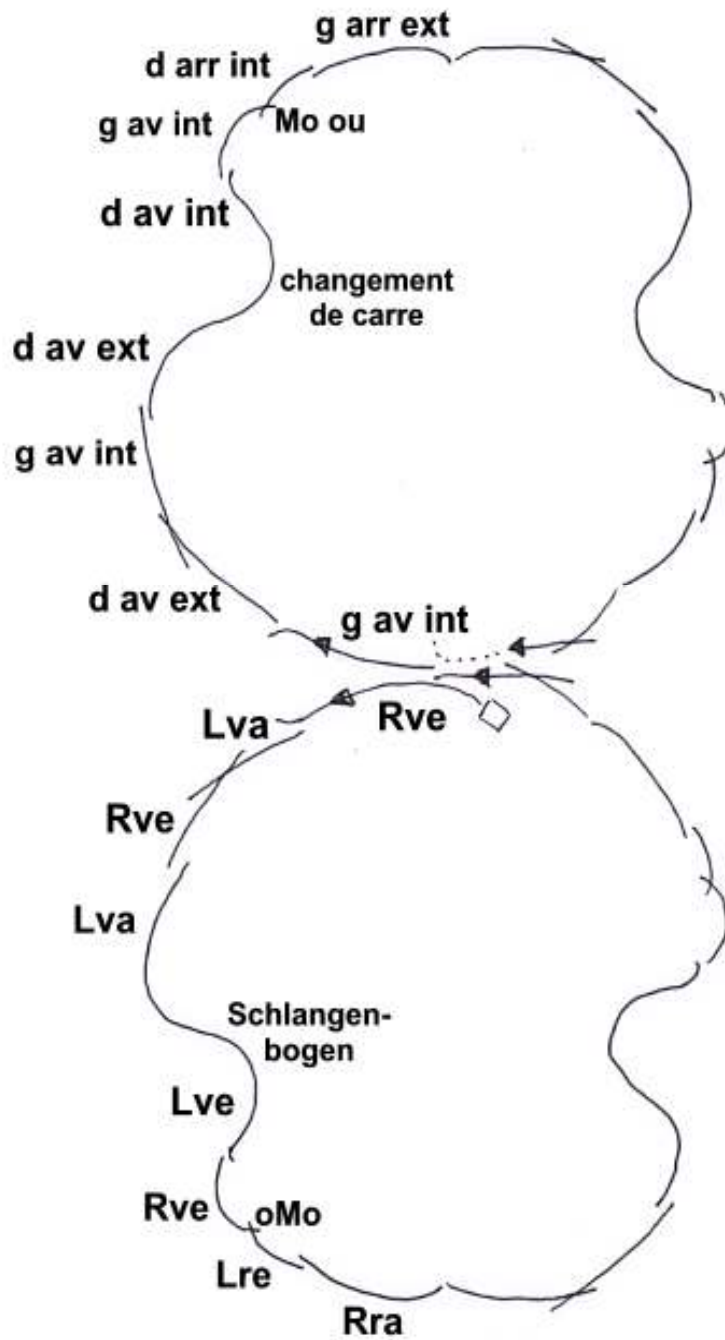
#### 5. Variante A: Changement de carre sur un huit

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 huit.

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

## 5. Inter-Bronze Variante A



Bewertung 1. Teil / les points de la première partie

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

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)

- ½ SChSpA: 2 verschiedene Spiralenpositionen während 2 Sek. gehalten  
(Möglichkeiten: rechts oder links, vorwärts oder rückwärts,  
einwärts oder auswärts)
  - ½ Kreisschritt in Uhrzeigersinn\*
  - ½ Kreisschritt in Gegenuhrzeigersinn\*
- \* diese beiden Schritte müssen direkt hintereinander folgen

**3 Komponenten**

- Skating skills
- Transition (alle übrigen Schritte werden unter Transition gezählt)
- Ausführung: darin enthalten: Interpretation, Choreographie, Musikalität

Die Punktzahl beträgt für den (0,6 pro Schritt)

und einen Durchschnitt von 1,0 x 3

minus Abzüge (Sturz 0,25)

zum Bestehen braucht der Läufer:

TES 1,8Punkte

PCS 3,0Punkte

(-) ..Punkte

**TSS 4,8Punkte**

**2<sup>ème</sup> 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)

- ½ SChSpA : 2 différentes positions de spirale tenue pendant 2 secondes  
(possibilité : d ou g, av ou arr, int ou ext)
  - ½ CiSt dans un sens\*
  - ½ CiSt dans l'autre sens\*
- \* ces deux pas doivent être l'un après l'autre directement

**3 composantes**

- qualité du patinage
- transition (inclut tous les pas non prescrits)
- exécution, couvrant l'interprétation, la chorégraphie et le sens de la musique.

Nombre de points pour le (par pas 0,6)

TES 1,8points

et une moyenne de 1,0 x 3

PCS 3,0points

moins déductions (chute 0,25)

(-) ..points

nombre de points total requis pour réussir :

**TSS 4,8points**

## **Bronze**

### **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 Spielbein gefahren. Dann folgt ein rückwärts Übersetzer und nochmals Zusammenstellen, Abstoss und ra Bogen mit hoch nach hinten gehaltenem 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.

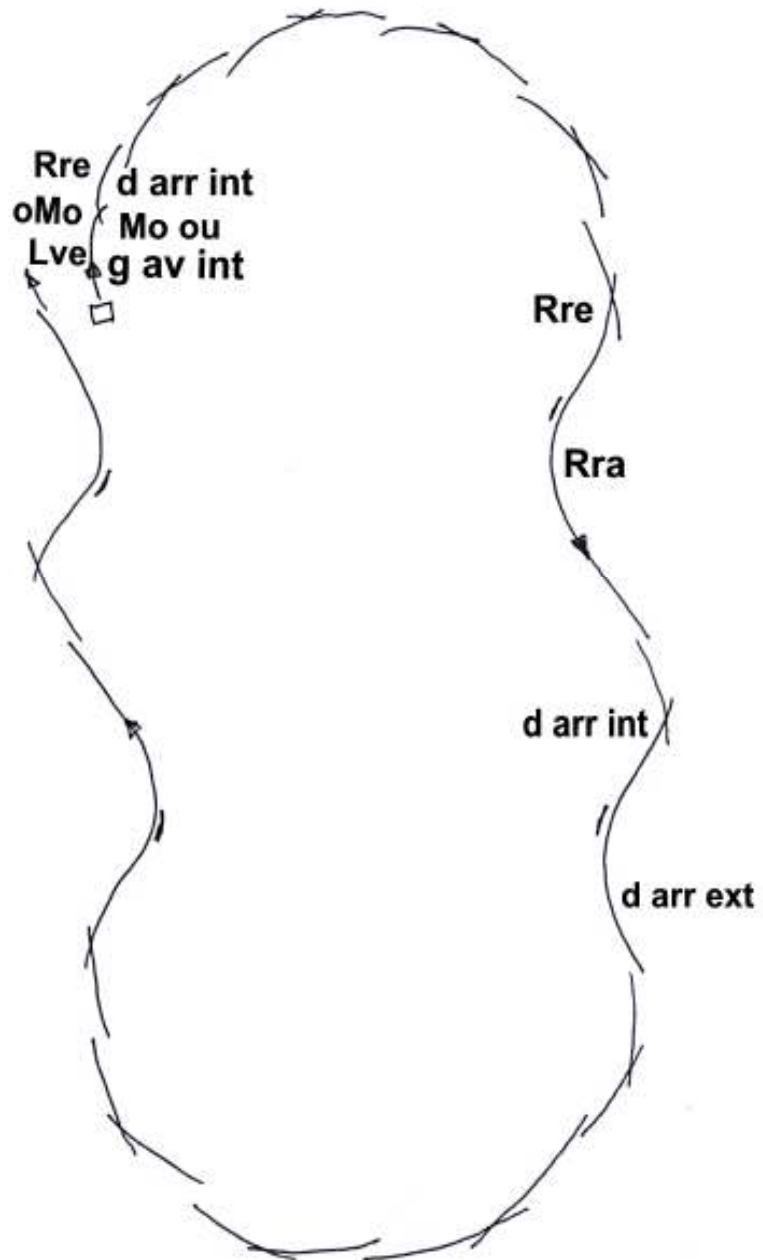
### **1<sup>ère</sup> partie**

#### **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. L'arrière extérieur s'effectue en maintenant la jambe libre en haut vers l'arrière. 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. 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)

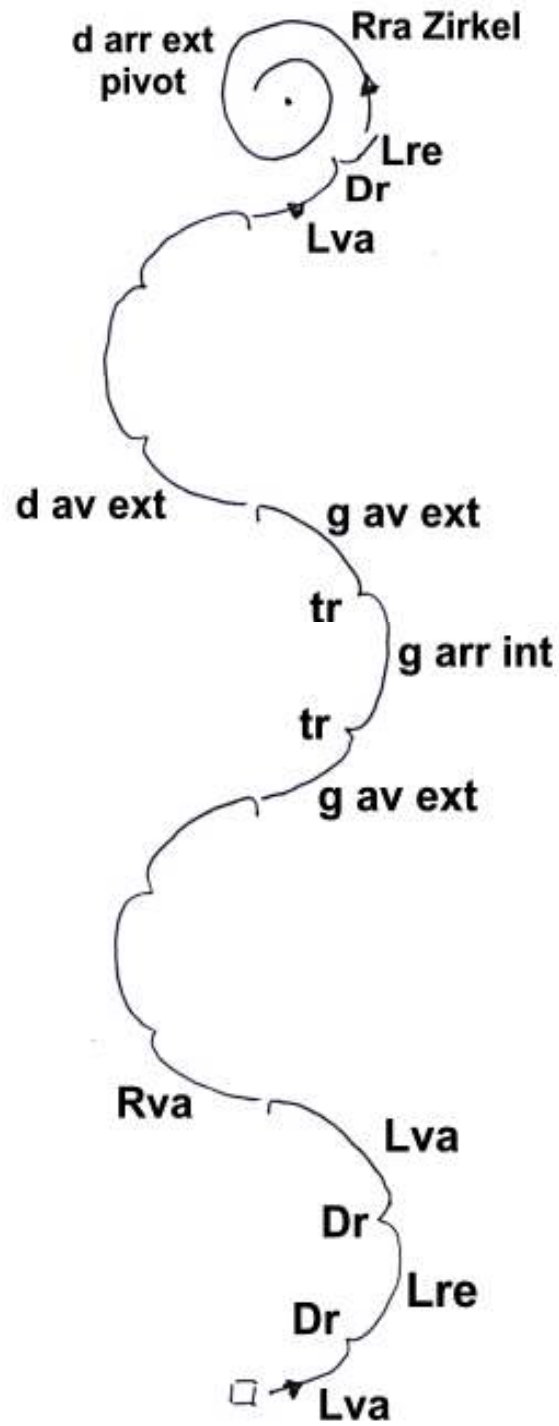
Nach zwei Einlaufschritten werden eine Eisbahnlänge va Doppeldr auf  $\frac{1}{2}$  Kreisen gezeigt. Die Verteilung der Dr ist frei, jedoch muss der Auslaufbogen nach dem zweiten Dr klar sichtbar auf einem Bein sein. Dann folgt ein va Dr, und durch Hinstellen des freien Fusses auf ra beginnt der Läufer 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



## **Bronze**

### **3. ve Doppeldreier**

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

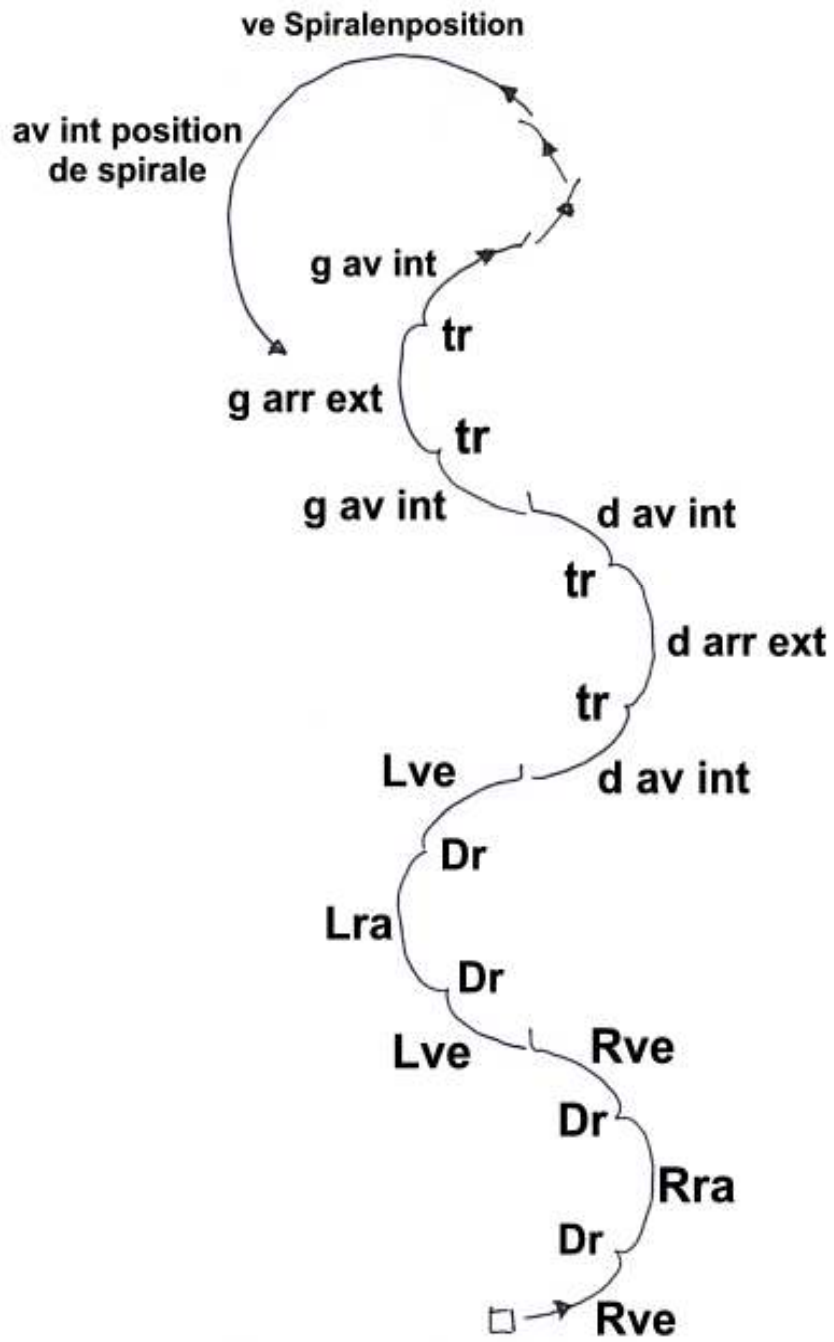
Nach zwei Einlaufschritten werden eine Eisbahnlänge ve Doppeldr auf  $\frac{1}{2}$  Kreisen gezeigt. Die Verteilung der Dr ist frei, jedoch muss der Auslaufbogen nach dem 2. Dr klar sichtbar auf einem Bein sein. Danach folgt eine ve Spiralenposition, deren Anlauf auf max. 3 Schritte beschränkt ist.

### **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



## **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  $\frac{1}{4}$  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  $\frac{1}{4}$  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

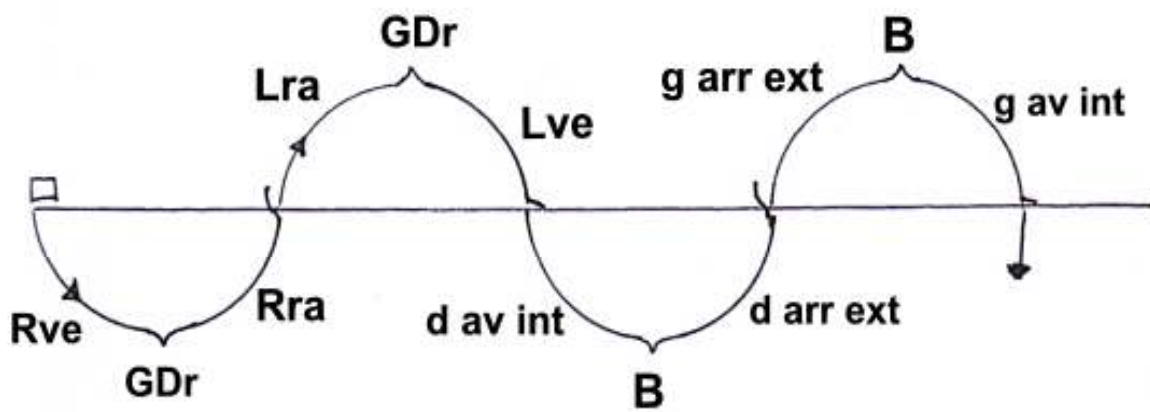
#### a) Brackets d av int et brackets g arr ext 2 fois:

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  $\frac{1}{4}$  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  $\frac{1}{4}$  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

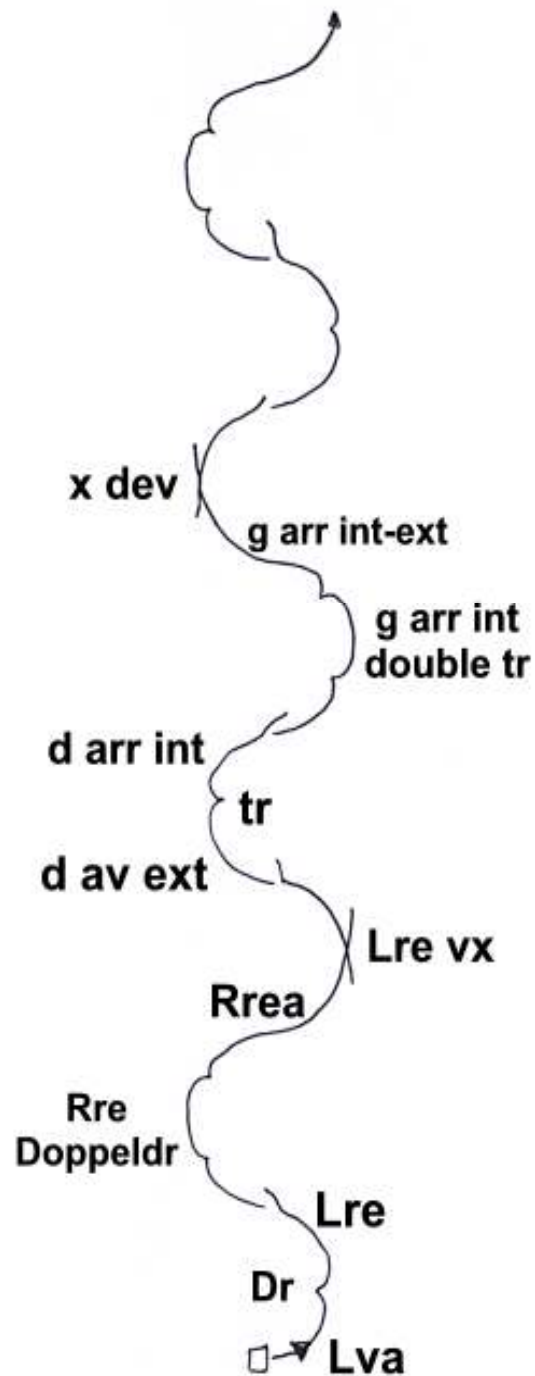
### 5. Variante A: av ext tr/arr int double tr/Cc arr int ext/x dev

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 / les points de la première partie

Elemente/Eléments	+++	++	+	<b>BASE</b>	-	--	---
1.r Übersetzen/croisés arr	0,3	0,2	0,1	<b>1,2</b>	-0,1	-0,2	-0,3
2.va Doppeldr/double tr av ext	0,3	0,2	0,1	<b>1,2</b>	-0,1	-0,2	-0,3
3.ve Doppeldr/double tr av int	0,3	0,2	0,1	<b>1,2</b>	-0,1	-0,2	-0,3
4.ve/ra GDr/brackets av int/arr ext	0,3	0,2	0,1	<b>1,2</b>	-0,1	-0,2	-0,3
5.Dr-DDr-r Schl / tr-double tr-Cc	0,3	0,2	0,1	<b>1,2</b>	-0,1	-0,2	-0,3
<b>Total pro Preisrichter/par juge</b>				<b>6,0</b>			

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.

**Bronze****2. Teil**

Stilprogramm: 2 Min. + oder - 10 Sek.

Inhalt: 2 Schritte:

- SChSpB: 3 verschiedene Spiralpositionen, während je 3 Sekunden gehalten, (eine rechts und eine links, eine vorwärts und eine rückwärts, auswärts oder einwärts, freiwählbar)
- S1St ou C1St

**3 Komponenten**

- Skating skills
- Transition (alle übrigen Schritte werden unter Transition gezählt)
- Ausführung: darin enthalten: Interpretation, Choreographie, Musikalität

Die Punktzahl beträgt für den (1,2 pro Schritt)

und einen Durchschnitt von 1,5 x 3

minus Abzüge (Sturz 0,25)

zum Bestehen braucht der Läufer:

TES 2,4Punkte

PCS 4,5Punkte

(-) ..Punkte

**TSS 6,9Punkte**

**2<sup>ème</sup> partie**

Programme de style: 2 minutes + ou - 10 secondes

Contenu: 2 pas

- SChSpB: 3 différentes positions de spirale, tenues pendant 3 secondes (une à droite, une à gauche, une en avant et une en arrière, intérieur ou extérieur au choix)
- SISt ou CiSt

3 composantes

- qualité du patinage
- transition (inclut tous les pas non prescrits)
- exécution, couvrant l'interprétation, la chorégraphie et le sens de la musique.

Nombre de points pour le (par pas 1,2)  
 et une moyenne de 1,5 x 3  
 moins déductions (chute 0,25)  
 nombre de points total requis pour réussir :

TES 2,4points  
 PCS 4,5points  
 (-) ..points  
**TSS 6,9points**

## Inter-Silber / Inter-Argent

### 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  $\frac{1}{2}$  Kreis mit Lva v übersetzen Rve, gefolgt von Rve Dr Rra; mit einem Schlangenbogen Rrae beginnt der zweite  $\frac{1}{2}$  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.

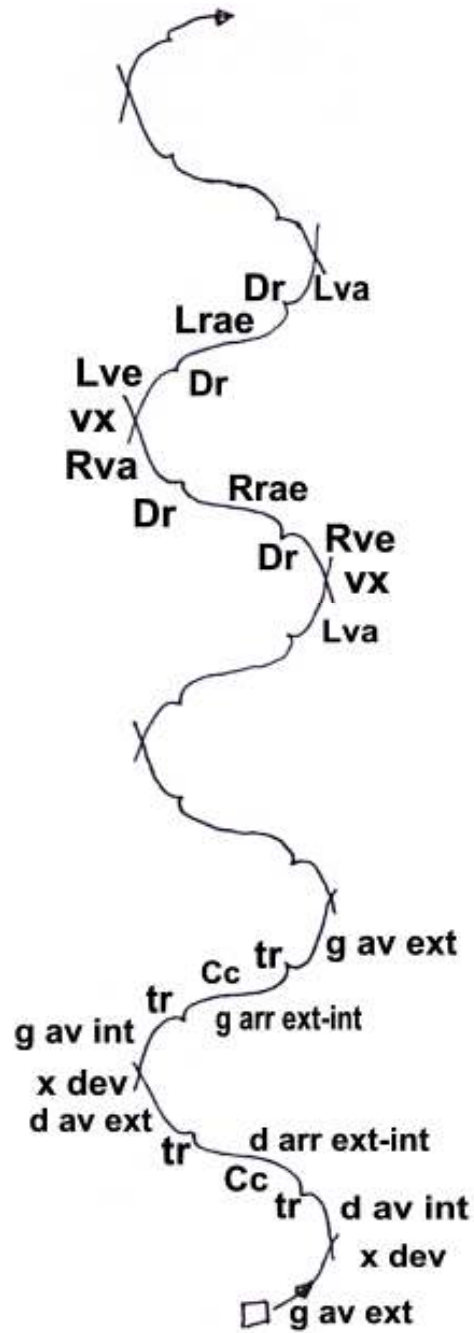
### 1<sup>ère</sup> partie

#### 1. Différents trois intérieur et des 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. Twizzles**

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

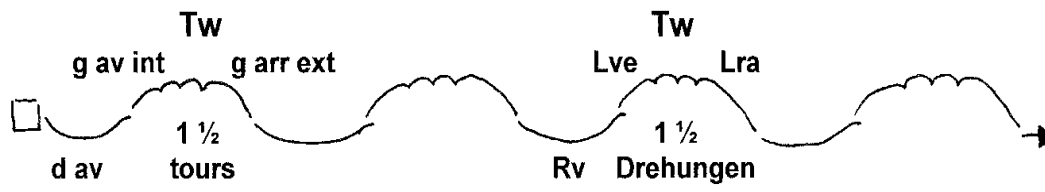
- a) quer einer Hockeylinie entlang aus dem Stand begonnen: Rv Abstoss Lve 1 ½ Drehungen Tw Lra Auslauf, ab hier wiederholen.
- b) zurück gleiche Übung Lv Rve Tw Rra, etc.

### **2. Twizzles**

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

- a) Le long d'une ligne de hockey, poussé sur le pied droit en avant suivi d'un g av int avec un twizzle d'un tour et demi sortie g arr ext, puis répéter.
- b) pour le retour, même exercice sur l'autre pied: g av suivi d av int Tw d arr ext, puis répéter.

## 2. Inter-Silber / Inter-Argent



## Inter-Silber / Inter-Argent

### 3. 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  $\frac{1}{4}$  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  $\frac{1}{4}$  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.

### 3. Brackets avant extérieur et arrière intérieur

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

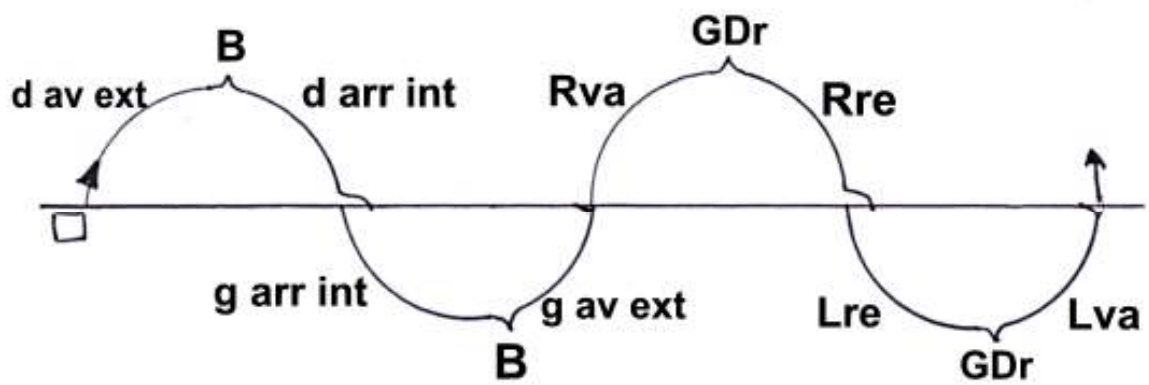
#### a) Brackets d av ext et brackets g arr int 2 fois

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  $\frac{1}{4}$  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  $\frac{1}{4}$  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

### 4. 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.

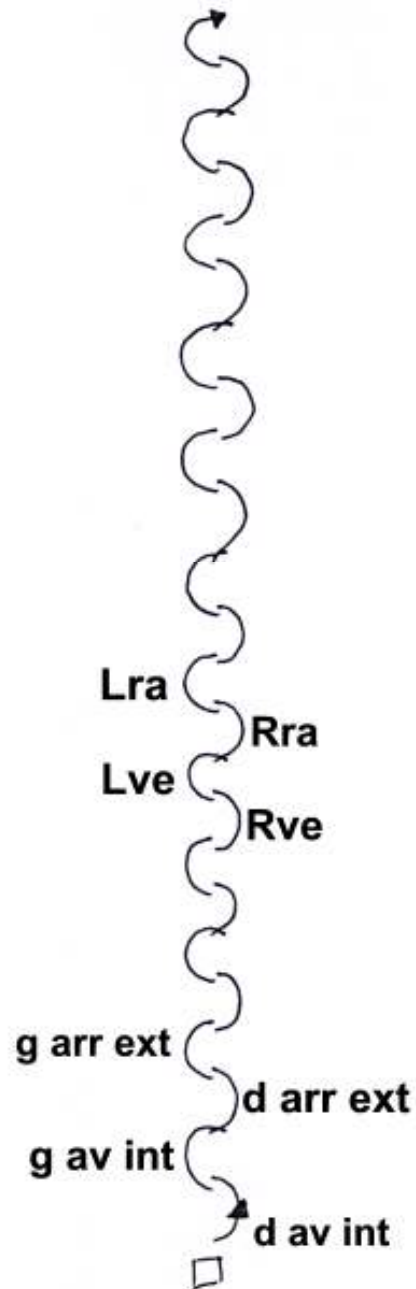
### 4. Choctaws

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

5. Damen: SChSp: Mindestens 3 Spiralenpositionen, jede davon 3 Sekunden gehalten, eine rechts **und** eine links **und** eine davon „unsupported“  
 Dames: SChSp : au minimum 3 positions de spiral, chaqu'un tenus pendant 3 seconds, un à droit **et** un à gauche **et** un « unsupported »
5. Herren : SChSt (CiSt, SeSt oder SISt) muss mindestens zwei verschiedene Gegendreier enthalten oder SChSp  
 Messieurs : SChSt (CiSt, SeSt ou SISt) doit contenir au minimum deux brackets differents ou SChSp

### Bewertung 1. Teil / les points de la première partie

Elemente/Éléments	+++	++	+	<b>BASE</b>	-	--	---
1. Dr mit rae Schl/ tr avec Cc arr ext/int	0,3	0,2	0,1	<b>1,5</b>	-0,1	-0,2	-0,3
2. Twizzle	0,3	0,2	0,1	<b>1,5</b>	-0,1	-0,2	-0,3
3. va-re GDr /av ext arr int B	0,3	0,2	0,1	<b>1,5</b>	-0,1	-0,2	-0,3
4. Choctaws	0,3	0,2	0,1	<b>1,5</b>	-0,1	-0,2	-0,3
5. SChSp ou SChSt	0,3	0,2	0,1	<b>1,8</b>	-0,1	-0,2	-0,3
<b>Total pro Preisrichter/par juge</b>				<b>7,8</b>			

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-Silber / Inter-Argent

### 2. Teil

Stilprogramm: 2 Min. + oder - 10 Sek.

Inhalt: 2 Schritte, wovon einer mindestens einen GOE von null (0) haben muss bei der Mehrheit der Preisrichter

- Damen:
- SChSp: 3 Spiralpositionen (eine rechts und eine links und eine unsupported), je 3 Sekunden gehalten (erste 3 Positionen zählen)
- freier Schritt auswählen aus SiSt, CiSt oder SeSt
- Herren: 2 verschiedene Schritte, einer davon muss Gegendreier enthalten.
- auswählen aus SiSt, CiSt oder SeSt

### 3 Komponenten

- Skating skills
- Transition (alle übrigen Schritte werden unter Transition gezählt)
- Ausführung: darin enthalten: Interpretation, Choreographie, Musikalität

Die Punktzahl beträgt für den (1,8 pro Schritt)	TES	3,6Punkte
und einen Durchschnitt von 2,0 x 3	PCS	6,0Punkte
minus Abzüge (Sturz 0,25)	(-)	..Punkte
zum Bestehen braucht der Läufer:	<b>TSS</b>	<b>9,6Punkte</b>

## 2<sup>ème</sup> partie

Programme de style: 2 minutes + ou – 10 secondes

Contenu: 2 pas, dont un avec un GOE d'au moins zéro (0) chez la majorité des juges.

- Dames:
- SChSp : au minimum 3 positions de spiral, chaqu'un tenu pendant 3 seconds, un à droite **et** un à gauche **et** un « unsupported » les trois premiers contes
- SiSt, CiSt ou SeSt
- Messieurs : 2 pas différents, un de ces deux pas doit contenir des brackets.
- à coisire entre SiSt, CiSt et SeSt

### 3 composantes

- qualité du patinage
- transition (inclut tous les pas non prescrits)
- exécution, couvrant l'interprétation, la chorégraphie et le sens de la musique.

Nombre de points pour le (par pas 1,8)	TES	3,6points
et une moyenne de 2,0 x 3	PCS	6,0points
moins déductions (chute 0,25)	(-)	..points
nombre de points total requis pour réussir :	<b>TSS</b>	<b>9,6points</b>

## **Silber / Argent**

### **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  $\frac{1}{2}$  Kreis Rva gefolgt von Rva GW auf den Schnittpunkt von Längs- und Querachse, Rra während ungefähr  $\frac{1}{4}$  Kreis halten, dann vx Lre ungefähr  $\frac{1}{4}$  Kreis auf dem Schnittpunkt von Längs- und Querachse Lre GW, Lve ungefähr  $\frac{1}{4}$  Kreis halten, dann Abstoss Rva mit freier Stellung während eines  $\frac{1}{4}$  Kreises, dann gegengleich begonnen mit Lva, etc. Nach einer Eisbahnlänge Auslauf oder Stop, danach ganze Übung repetieren.

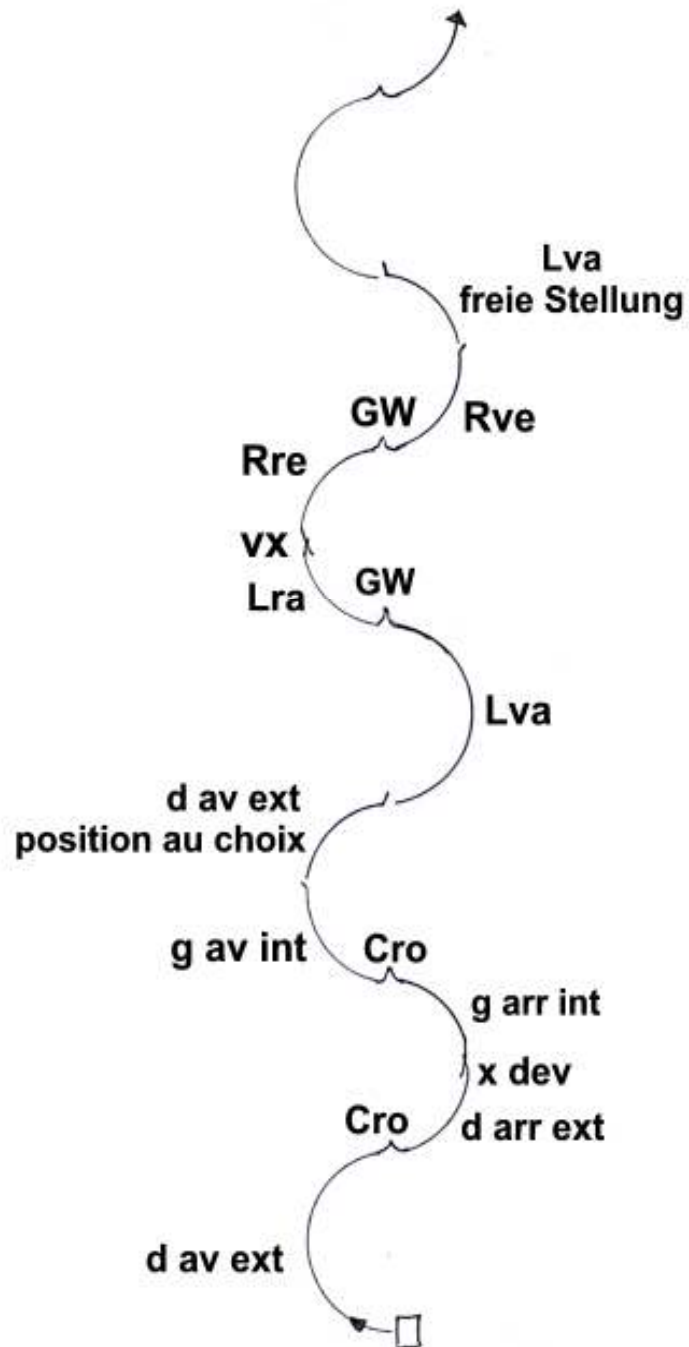
### **1<sup>ère</sup> partie**

#### **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  $\frac{1}{4}$  de cercle d arr ext x dev sur g arr int environ un  $\frac{1}{4}$  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  $\frac{1}{4}$  de cercle, suivi d'un poussé sur d av ext dans une position au choix pendant un  $\frac{1}{4}$  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

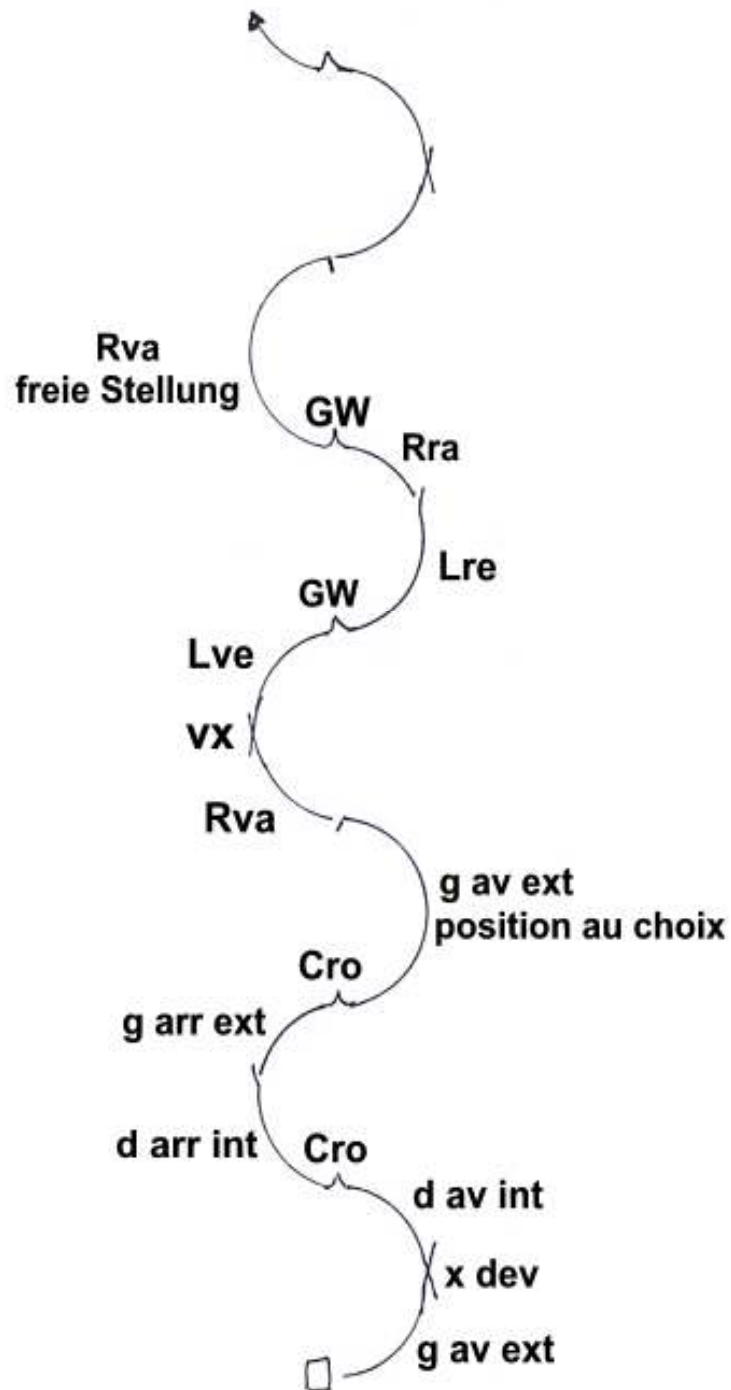
Nach den 2 Einlaufschritten in Halbkreisen auf guter Kante: ungefähr ein  $\frac{1}{4}$  Kreis Rva gefolgt xv Lve ungefähr  $\frac{1}{4}$  Kreis, dann Lve GW auf den Schnittpunkt von Längs- und Querachse, Lre ungefähr  $\frac{1}{4}$  Kreis halten, Abstoss auf Rra nach ungefähr einem  $\frac{1}{4}$  Kreis Rra GW, gefolgt von einer freien Stellung auf Rva, während einem  $\frac{1}{2}$  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  $\frac{1}{4}$  de cercle d av ext suivi d'un x dev g av int sur environ un  $\frac{1}{4}$  de cercle. Puis Cro g av int sur le point d'intersection de l'axe longitudinal-transversal; puis environ un  $\frac{1}{4}$  de cercle g arr int, un poussé sur d arr ext sur environ un  $\frac{1}{4}$  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  $\frac{1}{2}$  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. SISt mit Twizzles**

Obligatorischer Inhalt:

mindestens 2 verschiedene Twizzles 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. SISt avec Twizzles**

Contenu obligatoire:

au minimum 2 twizzles différents, 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/Éléments	+++	++	+	<b>BASE</b>	-	--	---
1. GW va und GW re Cro av ext et Cro arr int	1,5	1,0	0,5	<b>1,8</b>	- 0,3	- 0,6	- 1,0
2. GW ve und GW ra Cro av int et Cro arr ext	1,5	1,0	0,5	<b>1,8</b>	- 0,3	- 0,6	- 1,0
3. Twizzle	1,5	1,0	0,5	<b>1,8</b>	- 0,3	- 0,6	- 1,0
<b>Total pro Preisrichter /par juge</b>				<b>5,1</b>			

Zum Bestehen des 1. Teils braucht der Läufer die Punktzahl 5,1 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 5,1 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.

Inhalt: 3 verschiedene Schritte auswählen aus:

- a) ChSp für Damen, ChSt für Herren (Pflicht)
- b) SISt
- c) CiSt
- d) SeSt

1. Schritt: ChSp für Damen, resp. ChSt für Herren (gemäss ISU)
2. Schritt mit folgendem Inhalt:
  - mind. 2 verschiedene Steps (gemäss ISU)
  - Gegendreier
  - Gegenwenden
3. Schritt mit folgendem Inhalt:
  - mind. 2 verschiedene Steps (gemäss ISU)
  - Twizzles
  - „Rotations“ 1-3 des Spurenbildes links, 1-3 rechts

<b>Schritte/pas</b>	<b>+++</b>	<b>++</b>	<b>+</b>	<b>BASE</b>	<b>-</b>	<b>--</b>	<b>---</b>
ChSp oder/ou ChSt	2,1	1,4	0,7	2,0	0,5	1,0	1,5
SISt, CiSt oder/ou SeSt	1,5	1,0	0,5	1,8	0,3	0,6	1,0

### **5 Komponenten**

Die Punktzahl beträgt für den  
und einen Durchschnitt von 2,5 x 5  
minus Abzüge (gemäss ISU JS, Sturz 0,5)  
zum Bestehen braucht der Läufer:

TES 5,1Punkte  
PCS 12,5Punkte  
(-) ..Punkte  
**TSS 17,6Punkte**

**Der Läufer braucht zum Bestehen des Stilprogrammes Total 17,6 Punkte und im TES bei zwei Schritten mindestens einen GOE von null (0) bei der Mehrheit der Preisrichter.**

**2<sup>ème</sup> partie**

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

Contenu : 3 pas différents à choix parmi les suivants :

- a) ChSp pour les dames, ChSt pour les messieurs (obligatoire)
- b) SSt
- c) CiSt
- d) SeSt

1<sup>er</sup> pas : ChSp pour les dames, ChSt pour les messieurs (selon ISU)

2<sup>ème</sup> pas avec le contenu suivant :

- Au moins 2 steps différents (selon ISU)
- Brackets
- Contrerockings

3<sup>ème</sup> pas avec le contenu suivant :

- Au moins 2 steps différents (selon ISU)
- Twizzles
- Rotations : 1/3 de l'ensemble du pas à gauche, 1/3 à droite

**5 composantes**

Nombre de points pour le	TES	5,1 points
et une moyenne de 2,5 x 5	PCS	12,5 points
moins déductions (d'après ISU JS, chute 0,5)	(-)	.. points
nombre de points total requis pour réussir :	<b>TSS</b>	<b>17,6 points</b>

**Le patineur a réussi le test s'il obtient un minimum de 17,6 points et dans le TES deux pas avec un GOE d'au moins zéro (0) chez la majorité des juges.**

## Inter-Gold / Inter-Or

### 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:  $\frac{1}{4}$  Kreis Lva einmal vx,  $\frac{1}{4}$  Kreis Einlauf Wende Lva, Drehung auf der Längsachse.
2. Halbkreis:  $\frac{1}{4}$  Kreis Auslauf Wende Lra, xv Rre, = Einlauf Wende Rre, Drehung auf der Längsachse
3. Halbkreis:  $\frac{1}{4}$  Kreis Auslauf Wende Rve,  $\frac{1}{4}$  Kreis Lva Fliegerposition.
4. Halbkreis:  $\frac{1}{4}$  Kreis Rva, vx Lve, = Einlauf Wende Lve, Drehung auf der Längsachse.
5. Halbkreis:  $\frac{1}{8}$  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.

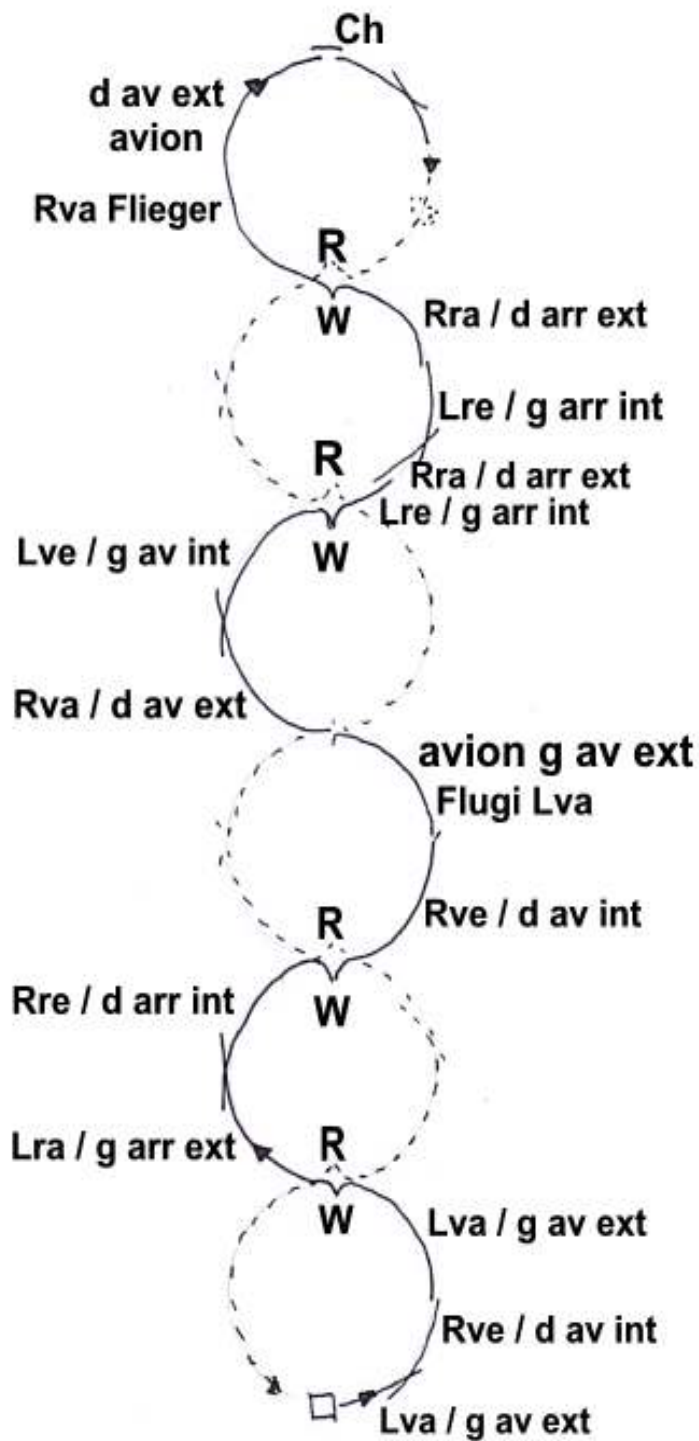
### 1<sup>ère</sup> partie

#### 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  $\frac{1}{4}$  de cercle sur g av ext, rocker g av ext. Tenir la sortie g arr ext sur un  $\frac{1}{4}$  de cercle. Puis x dev sur d arr int sur un  $\frac{1}{4}$  de cercle. Ensuite, rocker d arr int,  $\frac{1}{4}$  de cercle d av int suivi d'un avion g av ext. Une poussée en dehors avant droite permet de commencer le 4<sup>e</sup> demi-cercle. Exécuter après un  $\frac{1}{4}$  de cercle un x dev sur g av int sur un  $\frac{1}{4}$  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 mindestens 2 davon rechts herum gedreht und mindestens 2 davon links herum gedreht, 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, 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 dürfen langsame oder schnelle oder eine Kombination von langsamen und schnellen Choctaws gezeigt werden. Zusätzliche Elemente dürfen verwendet werden, jedoch müssen die Choctaws klar sichtbar sein. Spurenbild: 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.). Les choctaws peuvent être exécutés lentement, rapidement ou une combinaison des deux. Des éléments supplémentaires peuvent être introduits, mais en veillant à ce que les choctaws restent bien visibles.

Tracé: une traversée de piste, puis répétition une fois.

### Bewertung 1. Teil / points de la première partie

Elemente/Éléments	+++	++	+	<b>BASE</b>	-	--	---
1. Wenden / rockers	1,5	1,0	0,5	<b>1,8</b>	- 0,3	- 0,6	- 1,0
2. Twizzles	1,5	1,0	0,5	<b>1,8</b>	- 0,3	- 0,6	- 1,0
3. Doppelchoctaw / double choctaws	1,5	1,0	0,5	<b>1,8</b>	- 0,3	- 0,6	- 1,0
<b>Total Preisrichter/par juge</b>				5,3			

Zum Bestehen des 1. Teils braucht der Läufer die Punktzahl 5,3 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 5,3 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.

Inhalt: 3 verschiedene Schritte auswählen aus:

- a) ChSp für Damen, ChSt für Herren (Pflicht)
- b) SiSt
- c) CiSt
- d) SeSt

1. Schritt: ChSp für Damen, resp. ChSt für Herren (gemäss ISU)
2. Schritt mit folgendem Inhalt:
  - mind. 3 verschiedene Steps (gemäss ISU)
  - mind. 4 verschiedene Turns (gemäss ISU)
  - „rotations“ mind 1/3 rechts, 1/3 links
3. Schritt mit folgendem Inhalt:
  - mind. 3 verschiedene Steps (gemäss ISU)
  - mind. 4 verschiedene Turns (gemäss ISU)
  - eine „one-foot section“ mind. 50% des Spurenbildes

Schritte/pas	+++	++	+	BASE	-	--	---
ChSp oder/ou ChSt	2,1	1,4	0,7	2,0	0,5	1,0	1,5
SiSt, CiSt oder/ou SeSt	1,5	1,0	0,5	1,8	0,3	0,6	1,0

### 5 Komponenten

Die Punktzahl beträgt für den  
und einen Durchschnitt von 3,0 x 5  
minus Abzüge (gemäss ISU JS, Sturz 0,5)  
zum Bestehen braucht der Läufer:

TES 5,8Punkte  
PCS 15,0Punkte  
(-) ..Punkte  
**TSS 20,8Punkte**

**Der Läufer braucht zum Bestehen des Stilprogrammes Total 20,8 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 eins (+1) bei der Mehrheit der Preisrichter.**

**2<sup>ème</sup> partie**

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

Contenu : 3 pas différents à choix parmi les suivants :

- a) ChSp pour les dames, ChSt pour les messieurs (obligatoire)
- b) SSt
- c) CiSt
- d) SeSt

1<sup>er</sup> pas : ChSp pour les dames, ChSt pour les messieurs (selon ISU)

2<sup>ème</sup> pas avec le contenu suivant :

- Au moins 3 steps différents (selon ISU)
- Au moins 4 turns différents (selon ISU)
- Rotations : au moins 1/3 à droite, 1/3 à gauche

3<sup>ème</sup> pas avec le contenu suivant :

- Au moins 3 steps différents (selon ISU)
- Au moins 4 turns différents (selon ISU)
- Un « one foot section » au min. 50% de l'ensemble du pas

**5 composantes**

Nombre de points pour le	TES	5,8 points
et une moyenne de 3,0 x 5	PCS	15,0 points
moins déductions (d'après ISU JS, chute 0,5)	(-)	.. points
nombre de points total requis pour réussir :	<b>TSS</b>	<b>20,8 points</b>

**Le patineur a réussi le test s'il obtient un minimum de 20,8 points et dans le TES un GOE d'au moins zéro (0) chez la majorité des juges pour l'un des pas et un GOE d'au moins plus 1 (+1) chez la majorité des juges pour un deuxième pas.**

## **Gold / Or**

### **1. Teil**

#### **1. Schlangenbogen und Wenden ve /ra**

Einlauf: nach Wahl  
Auslauf: nach Wahl

- a) Nach den Einlaufschritten auf einer Eisbahnlänge in kleinen halben Bogen auf tiefer Kante:  
Rva Schlangenbogen, Rve W, Rre Schlangenbogen, Rra W, Rva Schlangenbogen, etc. Es ist darauf zu achten, dass die Wenden ungefähr auf einer Längsachse liegen. Der Schritt muss auf einer ganzen Eisbahnlänge ausgeführt werden. Am Ende des Schrittes macht der Läufer auf dem gleichen oder auf dem anderen Bein eine v Schlinge (auswärts oder einwärts nach Wahl), dann Auslauf oder Stop.
- b) Repetition gegengleich, d.h. mit Lva begonnen und einer v Schlinge am Schrittcende.

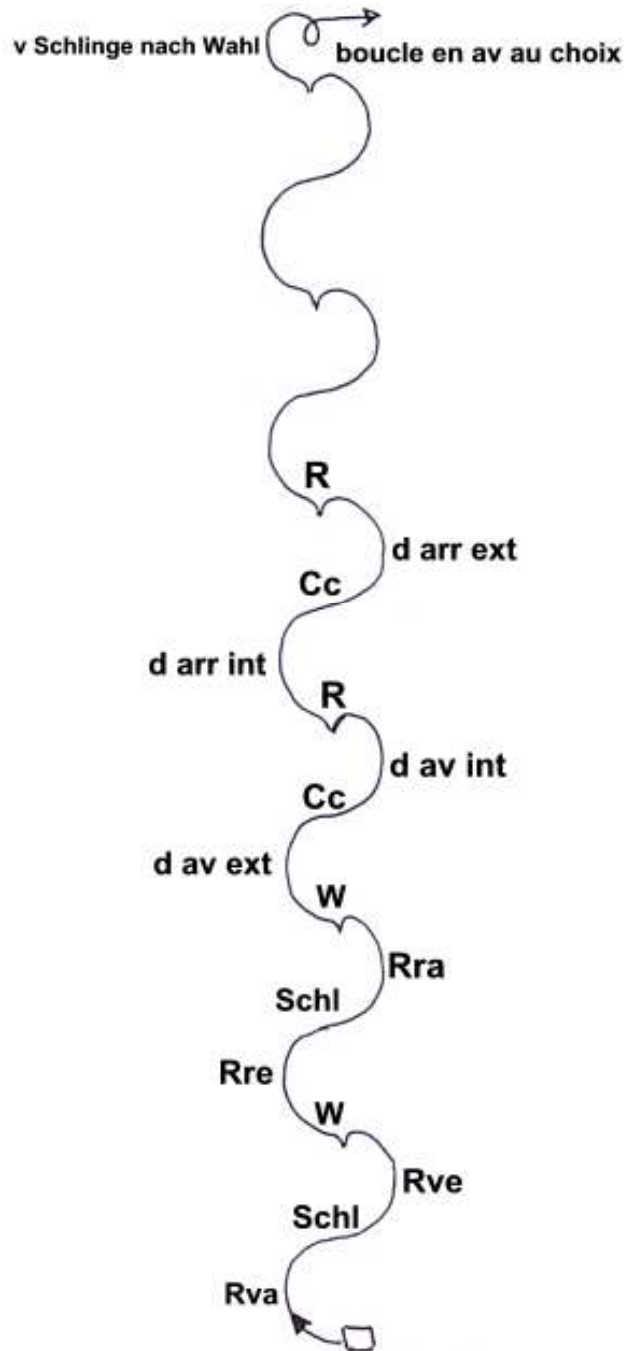
### **1<sup>ère</sup> partie**

#### **1. Changements de carre et rockers av int/arr ext**

Départ: au choix  
Sortie: au choix

- a) Après les pas d'élan, effectuer sur une longueur de piste des petits demi-cercles sur une forte carre:  
D av ext, Cc d av int R, d arr int, Cc d arr ext R, d av ext Cc etc. Les rockers doivent être placés à peu près sur un axe longitudinal. Le pas doit être exécuté sur une longueur de piste. A la fin, le patineur fait une boucle en avant (ext ou int au choix), sur le pied d ou g, puis sortie ou arrêt.
- b) Répétition du pas en sens inverse, en commençant à g av ext et avec une boucle en avant à la fin.

# 1. Gold/Or



## Gold / Or

### 2. Schlangenbogen und Wenden va/re

Einlauf: nach Wahl  
Auslauf: nach Wahl

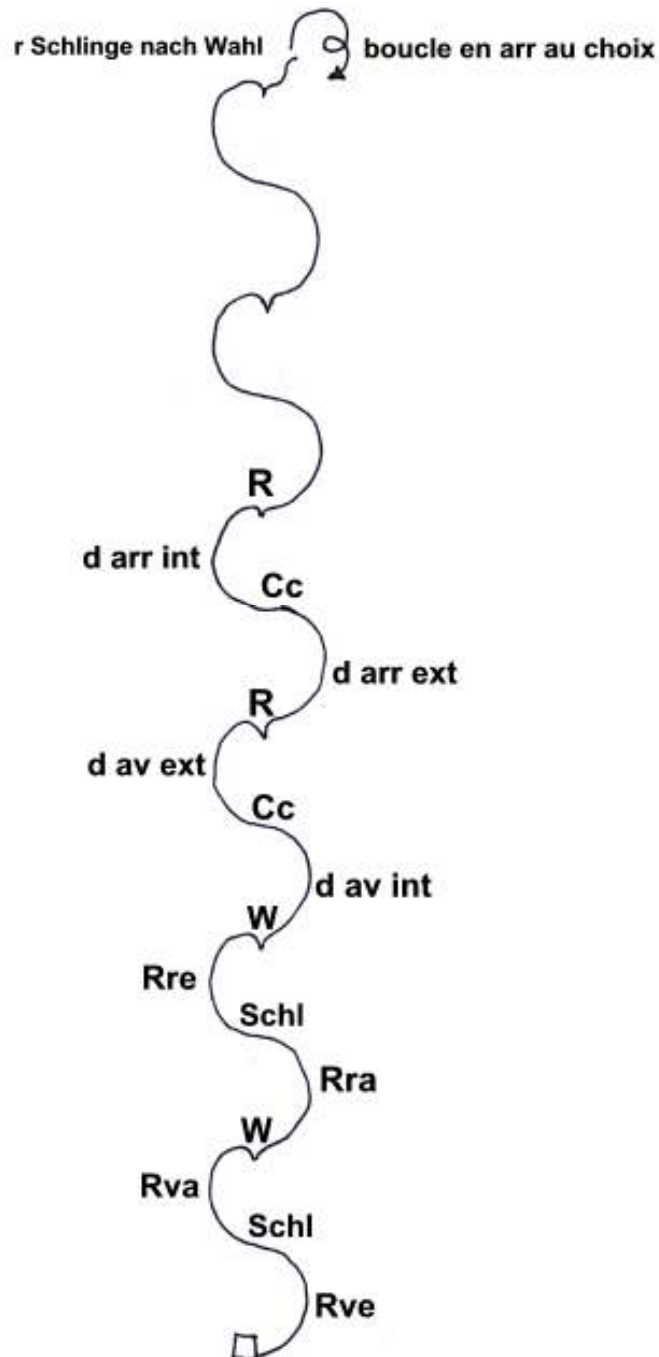
- a) Nach den Einlaufschritten auf einer Eisbahnlänge in kleinen halben Bogen auf tiefer Kante:  
Rve Schlangenbogen, Rva W Rra Schlangenbogen Rre W, Rve Schlangenbogen, etc. Es ist darauf zu achten, dass die Wenden ungefähr auf einer Längsachse liegen. Der Schritt muss auf einer ganzen Eisbahnlänge ausgeführt werden.  
Am Ende des Schrittes macht der Läufer auf dem gleichen oder auf dem anderen Bein eine r Schlinge (auswärts oder einwärts nach Wahl), dann Auslauf oder Stop.
- b) Repetition gegengleich, d.h. mit Lve begonnen und einer r Schlinge am Schrittlende.

### 2. Changements de carre et rockers av ext/arr int

Départ: au choix  
Sortie: au choix

- a) Après les pas d'élan, effectuer sur une longueur de piste, des petits demi-cercles sur une forte carre:  
D av int, Cc d av ext R, d arr ext Cc, d arr int R, d av int Cc etc. Les rockers doivent être placés à peu près sur un axe longitudinal. Le pas doit être exécuté sur une longueur de piste.  
A la fin, le patineur fait une boucle en arrière (ext ou int au choix), sur le pied d ou g, puis sortie ou arrêt.
- b) Répétition du pas en sens inverse, en commençant à g av int et avec une boucle en arrière à la fin.

## 2. Gold/Or



## Gold / Or

### 3. 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.

### 3. 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.

### 3. Gold / Or



**Gold / Or**Bewertung 1. Teil / points de la première partie

Elemente/Éléments	+++	++	+	<b>BASE</b>	-	--	---
1.Schl/W ve/ra Cc/R av int/arr ext	1,5	1,0	0,5	<b>1,8</b>	- 0,3	- 0,6	- 1,0
2.Schl/W va/re Cc/R av ext/arr int	1,5	1,0	0,5	<b>1,8</b>	- 0,3	- 0,6	- 1,0
3.CiSt Achterform/sur un huit	1,5	1,0	0,5	<b>1,8</b>	- 0,3	- 0,6	- 1,0
<b>Total pro Preisrichter/par juge</b>				<b>5,4</b>			

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 réussir 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.

**Gold / Or****2. Teil**

Stilprogramm: 3 Min. + oder - 10 Sek.

Inhalt: 3 verschiedene Schritte auswählen aus:

- a) ChSp für Damen, ChSt für Herren (Pflicht)
- b) SISt
- c) CiSt
- d) SeSt

1. Schritt: ChSp für Damen, resp. ChSt für Herren (gemäss ISU)
2. Schritt mit folgendem Inhalt:
  - mind. 3 verschiedene Steps (gemäss ISU)
  - mind. 2 Schlingen
  - mind. 2 Twizzles
3. Schritt mit folgendem Inhalt:
  - „upper body moves“ oder „one-foot section“ mind. 50% des Spurenbildes
  - mind. 2 Wenden
  - mind. 2 Gegenwenden

Schritte/pas	+++	++	+	BASE	-	--	---
ChSp oder/ou ChSt	2,1	1,4	0,7	<b>2,0</b>	0,5	1,0	1,5
SISt, CiSt oder/ou SeSt	1,5	1,0	0,5	<b>1,8</b>	0,3	0,6	1,0

**5 Komponenten**

Die Punktzahl beträgt für den  
und einen Durchschnitt von 3,5 x 5  
minus Abzüge (gemäss ISU JS, Sturz 0,5)  
zum Bestehen braucht der Läufer:

TES 6,5Punkte  
PCS 17,5Punkte  
(-) ..Punkte  
**TSS 24,0Punkte**

**Der Läufer braucht zum Bestehen des Stilprogrammes Total 24,0 Punkte und im TES bei zwei Schritten mindestens einen GOE von plus eins (+1) bei der Mehrheit der Preisrichter oder einen Schritt mit einem GOE von plus zwei (+2) bei der Mehrheit der Preisrichter.**

**2<sup>ème</sup> partie**

Programme de style: 3 minutes + ou - 10 secondes

Contenu : 3 pas différents à choix parmi les suivants :

- a) ChSp pour les dames, ChSt pour les messieurs (obligatoire)
- b) SSt
- c) CiSt
- d) SeSt

1<sup>er</sup> pas : ChSp pour les dames, ChSt pour les messieurs (selon ISU)

2<sup>ème</sup> pas avec le contenu suivant :

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

3<sup>ème</sup> pas avec le contenu suivant :

- Des « upper body moves » ou un « one foot section » au min. 50% de l'ensemble du pas
- Au moins 2 rockers
- Au moins 2 contrerockings

**5 composantes**

Nombre de points pour le	TES	6,5 points
et une moyenne de 3,5 x 5	PCS	17,5 points
moins déductions (d'après ISU JS, chute 0,5)	(-)	.. points
nombre de points total requis pour réussir :	<b>TSS</b>	<b>24,0 Points</b>

**Le patineur a réussi le test s'il obtient un minimum de 24,0 points et dans le TES un GOE d'au moins plus un (+1) chez la majorité des juges pour deux pas ou un GOE d'au moins plus deux (+2) chez la majorité des juges pour un pas.**