



CSN
PATINAGE
SYNCHRONISÉ

Règlement sportif Français **Patinage Artistique Synchronisé** **Saison 2023 / 2026**

1. Règlement Sportif National Français N3	P3
1.1 Règlement Français synthétique N3	P4
1.2 Catégories et règlements techniques N3	P5 - P7
1.3 Deductions	P8
1.4 Synchro Unifié	P8
1.5 Mixed Age	P8
1.6 Entraînements officiels avec ET Juvénile et Mixed Age	P9
1.7 Compétitions nationales N3	P9
1.8 Selection compétitions internationales N3	P10
1.9 Descriptions particulières	P10
2. Règlement Sportif National Français N2	P11
2.1 Règlement Français synthétique N2	P12
2.2 Les catégories et règlements technique N2	P12 - P14
2.3 Déductions. Règle ISU 992	P14
2.4 Médailles obligatoire	P15
2.5 Entraînements officiels avec ET N2	P15
2.6 Compétitions nationales N2	P15
2.7 Sélection compétitions internationales N2	P15
2.8 Championnat de France	P16
2.9 Règle des 80/20	P16
3. Règlement Sportif National Français N1	P17
3.1 Règlement français synthétique N1	P18
3.2 Les catégories et règlements technique N1	P19 - P21
3.3 Déductions. Règle ISU 992	P22
3.4 Médailles obligatoires	P22
3.5 Compétitions nationales N1	P22
3.6 Sélection compétitions internationales N1	P22
4. Élément technique	P23 - P26
5. Procédure d'inscription	P27 - P29
7. Glossaire	P30



CSN
PATINAGE
SYNCHRONISÉ

1. Règlement sportif Français National 3

1.1 REGLEMENT FRANÇAIS SYNTHETIQUE N3

NATIONAL 3							
Catégories	Age	Nbr patineurs	Temps programme	Programme	Nbr éléments	Temps Entraînement	Compétitions Possibles 2023-2024
Synchro Unifié	Libre	Mini 4 patineurs	2.30 mn maximum	Règlement français	3	8 mn	<ul style="list-style-type: none"> • Compétitions Régionales • Trophées Nationaux • Coupe de France • Pas Internationale
Préparatoire	moins de 21 ans avant le 1er juillet	9 patineurs + 1 remplaçant	3.00 mn +/- 10 s	Règlement français adulte	5	8 mn	<ul style="list-style-type: none"> • Compétitions Régionales • Coupe de France Obligatoire
Pré-Juvenile	moins de 11 ans avant le 1er juillet Règle des 80/20 Max 1 an	8 à 16 patineurs +4 remplaçants max	3.00 mn +/- 10 s	Règlement français juvénile	6	8 mn	<ul style="list-style-type: none"> • Compétition Régionale • Coupe de France • Pas internationale • Regroupement Obligatoire
Juvenile	moins de 13 ans avant le 1er juillet Règle des 80/20 Max 1 an	8 à 16 patineurs +4 remplaçants max	3.00 mn +/- 10 s	Règlement ISU com 2553 + Élément Technique	6	8 mn + 2 mn Élément Technique	<ul style="list-style-type: none"> • Compétitions Régionales • 1 Trophée National au choix • Coupe de France obligatoire • Pas internationale • Regroupement conseillé
Mixed Age (Médailles obligatoires)	Libre	8 à 16 patineurs +4 remplaçants max	3.30 mn +/- 10 s	Règlement ISU com 2553 + Élément Technique	7	11 mn + 2 mn Élément Technique	<ul style="list-style-type: none"> • Compétitions Régionales • Trophées Nationaux • Coupe de France Obligatoire • Compétitions internationales (après validation)
Adulte	Avoir 18 ans avant le 1er juillet Règle des 80/20 Moins 2 ans	8 à 16 patineurs +4 remplaçants max	3.00 mn +/- 10 s	Règlement ISU + Règlement français	5	8 mn	<ul style="list-style-type: none"> • Compétitions Régionales • Trophées Nationaux • Coupe de France Obligatoire • Compétitions internationales (après validation)

1.2 CATEGORIES ET REGLEMENTS TECHNIQUES N3: (Liste de éléments dans le glossaire p. 30 Synchro Unifié, Préparatoire, Pré Juvénile, Juvénile, Mixed Age, Adulte, Adulte ISU, Adulte ISU Masters.



Le NHE, TwE et SySp peuvent être patinés dans n'importe quel ordre. Si deux de ces éléments se suivent, il doit y avoir une différence claire entre les deux éléments, tel que : un élément de forme différente est requis au début de l'élément suivant, ou une transition entre les deux éléments

SYNCHRO UNIFIE

Sans limite d'âge

Cette catégorie s'adresse aux patineurs en situation de handicap. Ils peuvent être accompagnés par des patineurs valides si une assistance est nécessaire. Equipe composée de minimum 4 patineurs (Présentation de la carte d'invalidité ou licence Handisport à l'accréditation)

PROGRAMME LONG

Durée du programme	2.30 minutes maximum / Base value : 2,5 / Chute : 0,5 / Elements manquant : DED 4 (- 2)
Notation	Jury composé de 3 juges (voir Page 8)
3 Eléments Obligatoires	<ul style="list-style-type: none"> - Doit inclure deux (2) éléments imposés : 1. Rotating Element : Circle 2. Linear Element : Line 3. Element au Choix parmi : <ul style="list-style-type: none"> * Block * Wheel * Intersection Eléments interdits : portés ,portées non soutenus ,vaults

PREPARATOIRE

moins de 21 ans avant le 1er juillet 2023

9 patineurs +1 remplaçant max

PROGRAMME LONG

Durée du programme	3.00 minutes +/- 10 secondes
Chutes	-0.5 pour chaque chute d'un patineur Les déductions pour interruption sont divisées par deux par rapport à la règle 843 §1.n
Facteur des composantes	1,67 - Jugé avec 3 composantes: - Qualité de patinage : fluidité, vitesse, précisions, etc. - Composition : chorégraphie, rythmes musicaux, couverture de la glace, variation des directions, transitions, etc. - Présentation : expression, projection, musicalité, variation des énergies, unisson, etc.
5 éléments obligatoires	<ul style="list-style-type: none"> -Doit inclure les cinq (5) éléments requis suivants : 1. Intersection <ul style="list-style-type: none"> * La caractéristique additionnelle (point d'intersection) n'est pas obligatoire. Elle sera évaluée et comptée si exécutée correctement 2. Linear Element - Line 3. Pivoting Element - Block 4. Traveling Element 5. Plus un élément au choix <ul style="list-style-type: none"> * Mixed Element * Artistic Element : Block, Circle, Line, Wheel

PRE JUVENILE - Cf règlement ISU + modification ci-dessous

Ne pas avoir atteint l'âge de 11 ans avant le 1er juillet 2023 - Règle 80/20 + 1 an maximum

8 à 16 patineurs + 4 remplaçants max

PROGRAMME LONG

Durée du programme	3.00 minutes +/- 10 secondes
Chutes	-0.5 pour chaque chute d'un patineur Les déductions pour interruption sont divisées par deux par rapport à la règle 843 §1.n
Facteur des composantes	2,67 - Jugé avec 3 composantes: - Qualité de patinage : fluidité, vitesse, précisions, etc. - Composition : chorégraphie, rythmes musicaux, couverture de la glace, variation des directions, transitions, etc. - Présentation : expression, projection, musicalité, variation des énergies, unisson, etc.
6 éléments obligatoires	- Doit inclure les six (6) éléments requis suivants : <ol style="list-style-type: none"> 1. Artistic Element - Circle 2. Intersection * La caractéristique additionnelle (point d'intersection) n'est pas obligatoire. Elle sera évaluée et comptée si exécutée correctement 3. Linear Element - Line 4. Move Element * Jusqu'à 2 attitudes différentes 5. Pivoting Element - Block 6. Travelling Element <p>Le niveau 1 sera le niveau maximum de validation, les équipes ne sont pas autorisées à tenter des niveaux supérieurs au niveau 2. Si tel est le cas une déduction DED 1 sera appliquée</p>

JUVENILE - Cf règlement ISU

Ne pas avoir atteint l'âge de 13 ans avant le 1er juillet 2023 - Règle 80/20 + 1 an maximum

8 à 16 patineurs + 4 remplaçants max

ELEMENT TECHNIQUE

Un élément technique en musique obligatoire sera effectué lors de l'entraînement officiel après l'entraînement du programme libre.

PROGRAMME LONG

Durée du programme	3.00 minutes +/- 10 secondes
Chutes	-0.5 pour chaque chute d'un patineur Les déductions pour interruption sont divisées par deux par rapport à la règle 843 §1.n
Facteur des composantes	2,67 - Jugé avec 3 composantes: - Qualité de patinage : fluidité, vitesse, précisions, etc. - Composition : chorégraphie, rythmes musicaux, couverture de la glace, variation des directions, transitions, etc. - Présentation : expression, projection, musicalité, variation des énergies, unisson, etc.
6 éléments obligatoires	- Doit inclure les six (6) éléments requis suivants : <ol style="list-style-type: none"> 1. Artistic Element - Circle 2. Intersection * La caractéristique additionnelle (point d'intersection) n'est pas obligatoire. Elle sera évaluée et comptée si exécutée correctement 3. Linear Element - Line 4. Move Element * Jusqu'à 2 attitudes différentes 5. Pivoting Element - Block 6. Travelling Element

MIXED AGE - Cf règlement ISU + modifications ci dessous

Age Libre

8 à 16 patineurs + 4 remplaçants max

ELEMENT TECHNIQUE

Un élément technique en musique obligatoire sera effectué lors de l'entraînement officiel après l'entraînement du programme libre.

PROGRAMME LONG

Durée du programme	3.30 minutes +/- 10 secondes
Niveaux maximum	Les éléments de niveau maximum peuvent être patinés et seront appelés selon leur exécution
Facteur des composantes	2,67 - Jugé avec 3 composantes: - Qualité de patinage : fluidité, vitesse, précisions, etc. - Composition : chorégraphie, rythmes musicaux, couverture de la glace, variation des directions, transitions, etc. - Présentation : expression, projection, musicalité, variation des énergies, unisson, etc.
7 éléments obligatoires	<p>- Doit contenir les sept (7) éléments ci-dessous :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Intersection <ul style="list-style-type: none"> * La caractéristique additionnelle (point d'intersection) n'est pas Obligatoire. Elle sera évaluée et comptée si exécutée correctement 2. Move Element <ul style="list-style-type: none"> * Maximum 4 attitudes (fms) différentes. * Seulement 2 types de fms différents sont permis en même temps. 3. No Hold Element <ul style="list-style-type: none"> * La caractéristique additionnelle (additional feature), la séquence de pas sera appelée si elle est exécutée correctement. Le niveau 2 maximum sera appelé 4. Pivoting Element - Block 5. Element Synchronized Spin 6. Element Twizzle 7. Plus un élément au choix dans : <ul style="list-style-type: none"> * Artistic Element - Circle * Artistic Element - Wheel <p>Suit les règles générales pour la catégorie Junior</p>

ADULTE

Règle France. Cf. règlement Adulte ISU + modifications ci dessous

Avoir 18 ans avant le 1er juillet 2023 - Règle 80/20 moins 2 ans maximum

8 à 16 patineurs + 4 remplaçants max

PROGRAMME LONG

Durée du programme	3.00 minutes +/- 10 secondes
Chutes	-0.5 pour chaque chute d'un patineur Les déductions pour interruption sont divisées par deux par rapport à la règle 843 §1.n
Facteur des composantes	1,67 - Jugé avec 3 composantes: - Qualité de patinage : fluidité, vitesse, précisions, etc. - Composition : chorégraphie, rythmes musicaux, couverture de la glace, variation des directions, transitions, etc. - Présentation : expression, projection, musicalité, variation des énergies, unisson, etc.
5 éléments obligatoires	<p>- Doit inclure les cinq (5) éléments requis suivants :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Intersection <ul style="list-style-type: none"> * La caractéristique additionnelle (point d'intersection) n'est pas obligatoire. Elle sera évaluée et comptée si exécutée correctement 2. Linear Element - Line 3. Pivoting Element - Block 4. Traveling Element 5. Plus un élément au choix <ul style="list-style-type: none"> * Mixed Element * Artistic Element : Block, Circle, Line, Wheel

1.3 DEDUCTIONS

Elements /Features/ Additionnels features ILLEGAUX

Programme long

a) Toutes les catégories (programme long)

- ◆ Portés illégaux tels que définis dans la règle ISU 992, paragraphe 2 a) et c)
- ◆ Intersections avec des arabesques arrières
- ◆ Pirouette sautée allongée exécutée par toute l'équipe
- ◆ Saut écarté exécuté pendant le point d'intersection
- ◆ Vault
- ◆ Portés non soutenus

1.4 SYNCHRO UNIFIE

1.4.1 Note technique De 1 à 5 (noté sur l'écran dans les GOE) (moyenne des 3 techniques)

1	Pas de Forme
2	Forme reconnaissable, non maintenue
3	Forme reconnaissable
4	Forme reconnaissable et maintenue
5	Forme maintenue avec vitesse et changement

1.4.2 Note juge = 3 composants (noté sur l'écran composants) chaque juge rentre ses notes

Composition / chorégraphie :

- ◆ Couverture de glace
- ◆ Utilisation de la musique
- ◆ Chorégraphie
- ◆ Utilisation des bras et prises de mains
- ◆ Programme adapté à l'équipe

Performance :

- ◆ Patinage et unisson
- ◆ Musique
- ◆ Erreur ou non

Qualité de patinage :

- ◆ Déplacement avant/arrière
- ◆ Vitesse
- ◆ Ajouts de steps / Fm / Fe

8,25 - 10	Excellent
6,25 - 8	Très bien
4,25 - 6	Bien
2,25 - 4	Faible
0 - 2	Très faible

1.5 MIXED AGE

- ◆ La liste détaillée de l'équipe sera envoyée via le questionnaire info club de début de saison.
- ◆ L'équipe devra répondre aux critères de médailles demandées.
- ◆ Une équipe Mixed Age qui correspond en nombre et en âge à une catégorie de N2, devra obligatoirement s'inscrire dans la catégorie N2 lui correspondant et sera refusée en Mixed Age.
- ◆ Attention, seules les équipes Mixed Age composées d'au minimum 12 patineurs titulaires, pourront espérer une sélection au Trophée International Mixed Age.
- ◆ Après deux qualifications consécutives, l'équipe ne pourra pas participer à la qualification du trophée international MA la saison suivante.

1.5.1 MEDAILLES OBLIGATOIRES (cf: page 28)

Mixed Age: 80% de l'équipe de l'équipe engagée, doit avoir obtenu et transmis les médailles au plus tard 1 mois avant la compétition au minimum:

- ◆ Pour la saison 2023-2024 de : Lame 6
- ◆ Pour la saison 2024-2025 de : Lame 7 ou Préliminaire Artistique
- ◆ Pour la saison 2025-2026 de : Lame 8

1.6 ENTRAINEMENTS OFFICIELS AVEC ELEMENT TECHNIQUE OBLIGATOIRE : JUVENILE ET MIXED AGE

08 mn + 2 mn Juvénile Prog : 3mn00	00'00 - 01'00	Echauffement
	01'00 - 04'00	Musique
	04'00 - 08'00	Libre
	08'00 - 10'00	Element Technique

11 mn + 2 mn Mixed Age Prog : 3mn30	00'00 - 01'00	Echauffement
	01'00 - 04'30	Musique
	04'30 - 06'00	Libre
	06'00 - 9'30	Musique
	9'30 - 11'00	Libre
	11'00 - 13'00	Element Technique

1.7 LES COMPETITIONS NATIONALES 3

COMPETITIONS POSSIBLES

	Inter-Ligues	Manche 1	Manche 2	Finale	Coupe de Ligue	Coupe de France	Compétitions Internationales Amicales
Synchro Unifié	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	NON
Préparatoire	OUI	NON	NON	NON	OUI	OUI	NON
Pré-Juvénile	OUI	NON	NON	NON	OUI	OUI	NON
Juvénile	OUI	OUI /ou	OUI /ou	OUI /ou	OUI	OUI	NON
Mixed Age	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
Adulte	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI

1.8 SELECTION COMPETITIONS INTERNATIONALES N3

N3	Pour les équipes pouvant et souhaitant participer à une compétition internationale, la validation pourra se faire lors d'une compétition nationale, ou par vidéo, lors des masters ou du CF élite, uniquement s'il n'y a pas de compétition nationale respectant le délai d'inscription.		
	1 - Compléter une demande de validation de programme	Document sur le site de la CSNPAS	Respecter les délais et le règlement de la compétition concernée
	2 - Compétition ayant lieu avant l'inter-Ligues	Envoi de vidéo de programme pour les Masters ou pour Ch de France Elite	Obligation de participer au minimum à 1 des Trophées
	3 - Compétitions ayant lieu après l'inter-Ligues	Validation lors de l'inter-Ligues ou un Trophée	
La validation est donnée par la CSNPAS sur avis du juge arbitre, au plus tard 48 H qui suit la fin de la compétition ayant servi de validation			

1.9 DESCRIPTIONS PARTICULIÈRES

1.9.1. Organisation des compétitions

1.9.1.1 Les Trophées de National 3 ont lieu le même week-end que les manches du championnat de France N2, sur la journée du samedi.

1.9.1.2 Entraînements officiels

Un créneau d'entraînement officiel de 8 mn sera alloué à chaque équipe participant à l'Inter-Ligue, Coupe, Trophée ou Coupe de France.

Pour la catégorie Juvénile, lorsqu'il y a élément technique, le temps d'entraînement sera 8 + 2 minutes.

Pour la catégorie Mixed Age, lorsqu'il y a élément technique, le temps d'entraînement sera 11 + 2 minutes.

1.9.2. La Coupe de France

Le lieu de la Coupe de France est déterminé par la CSNPAS à l'issue de la réception des candidatures. Le club retenu sera annoncé lors de l'AG. Si la compétition est sur 2 jours, il y aura les N3 le samedi et les N2 le dimanche.

1.9.2.1. Les catégories pouvant participer

La participation à la Coupe de France est ouverte à toutes les catégories françaises. La Coupe de France est la compétition de référence pour les équipes de Nationale 3 et est obligatoire pour les catégories Juvénile, Préparatoire, Mixed Age, Adulte.

1.9.2.2. Les règles de la COUPE DE FRANCE

Au-delà des règles spécifiques Coupe de France stipulées ci-dessous, c'est le règlement ISU ou Français qui s'applique.

Une équipe ayant effectué sa saison dans une catégorie ne pourra participer à cette compétition que dans sa catégorie ou dans une catégorie supérieure (Exemple une saison en Junior permet de participer à la coupe de France en Junior ou en Senior mais pas en Novice).

1.9.2.3. Un classement par catégorie est effectué avec l'attribution d'un titre pour chacune des catégories

1.9.2.4. Un seul passage du programme libre pour tous. Le règlement du programme est celui de la catégorie

1.9.3 Le 80% 20%

Pour les catégories Pré-juvénile et Juvénile, la règle des 80 %/20 % peut s'appliquer. Le minimum de patineurs doit être atteint grâce aux 100 % des patineurs engagés, dont 80 % au moins doivent avoir l'âge de la catégorie et un maximum de 20 % de patineurs peuvent ne pas répondre aux critères d'âge de la catégorie, mais ne pas dépasser 1 an d'écart.

Pour la catégorie Adulte, la règle des 80 %/20 % peut s'appliquer. Le minimum de patineurs doit être atteint grâce aux 100 % des patineurs engagés, dont 80 % au moins doivent avoir l'âge de la catégorie et un maximum de 20 % de patineurs peuvent ne pas répondre aux critères d'âge de la catégorie, mais ne pas dépasser 2 ans d'écart.

TOTAL	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
AGE CAT.	16	15	14	13	13	12	11	10	10	9	8
LIBRE	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2



CSN
PATINAGE
SYNCHRONISÉ

2. Règlement sportif Français National 2

2.1 REGLEMENT FRANÇAIS SYNTHETIQUE N2

NATIONAL 2								
Catégories	Age	Nbr patineurs	Temps programme	Programme	Nbr éléments	Temps Entraînement	Compétitions Possibles	Titres Possibles 2023-2024
Novice Basic (Médailles obligatoires)	Plus de 10 ans moins de 15 ans avant 1er juillet - Règle des 80/20	10 à 16 patineurs +4 remplaçants max	3.00 mn +/- 10 s	Règlement ISU com 2553 + Règlement Français + Élément Technique	6	10 mn + 2 mn ET	Interligues Championnat de France N2 Compétitions internationales amicales (après validation)	Champion de France Novice Basic N2 (Manches)
Junior (Médailles obligatoires)	Plus de 13 ans et moins de 19 ans avant le 1er Juillet - Règle des 80/20	10 à 16 patineurs +4 remplaçants max	3.30 mn +/- 10 s	Règlement ISU com 2553 + Élément Technique	8	11 mn + 2 mn ET		Champion de France Junior N2 (Manches)
Senior (Médailles obligatoires)	Plus de 16 ans avant le 1er juillet - Règle des 80/20	10 à 16 patineurs +4 remplaçants max	4.00 mn +/- 10 s	Règlement ISU + Élément Technique	10	12 mn + 2 mn ET		Champion de France Senior N2 (Manches)

2.2. LES CATÉGORIES ET RÈGLEMENTS TECHNIQUES (Liste de éléments dans le glossaire p. 30)

Novice Basic, Junior National 2, Senior National 2.

Catégories pouvant concourir dans toutes les compétitions françaises, et dans toutes les compétitions internationales amicales après validation, sauf ISU. Composition des programmes selon les exigences ISU de la catégorie.

Titre possible : Champion de France National 2

Le classement se fait en prenant en compte la moyenne des deux meilleurs scores obtenus lors des manches 1 et 2 du Championnat de France, et du résultat de la Finale au coefficient 1,5. Le bonus de l'Élément Technique pour le Niveau A : 1,5 points et pour le Niveau B : 2 points, sera ajouté à cette moyenne. Chaque bonus de niveau ne pourra être compté qu'une fois. Toutes les manches du Championnat comptent pour le classement final.

2.2.1. Novice basic, Senior et Junior National 2

Règle française de 10 à 16 patineurs, âge ISU + Règle 80/20



Le NHE, TwE et SySp peuvent être patinés dans n'importe quel ordre. Si deux de ces éléments se suivent, il doit y avoir une différence claire entre les deux éléments, tel que : un élément de forme différente est requis au début de l'élément suivant, ou une transition entre les deux éléments



NOVICE BASIC - cf Règlement ISU

Avoir atteint l'âge de 10 ans et ne pas avoir atteint l'âge de 15 ans avant le 1er juillet 2023. Règle des 80/20
10 à 16 patineurs + 4 remplaçants max

ELEMENT TECHNIQUE

Un élément technique en musique, obligatoire, sera effectué lors de l'entraînement officiel après l'entraînement du programme libre.
(page 24)

PROGRAMME LONG

Durée du programme	3.00 minutes +/- 10 secondes
Chutes	-0.5 pour chaque chute d'un patineur Les déductions pour interruption sont divisées par deux par rapport à la règle 843 §1.n
Facteur des composantes	2,67 Jugé avec 3 composantes: - Qualité de patinage : fluidité, vitesse, précisions, etc. - Composition : chorégraphie, rythmes musicaux, couverture de la glace, variation des directions, transitions, etc. - Présentation : expression, projection, musicalité, variation des énergies, unisson, etc.
6 Eléments	- Doit inclure les six (6) éléments requis suivants : 1. Artistic Element - Cercle 2. Intersection * La caractéristique additionnelle (point d'intersection) n'est pas obligatoire. Elle sera évaluée et comptée si exécutée correctement 3. Linear Element - Line 4. Move Element * 2 types de fms différents sont permis 5. Pivoting Element - Block 6. Travelling Element

JUNIOR National 2 - Règle Française. cf Règlement ISU + modification ci dessous

Avoir atteint l'âge de 13 ans et ne pas avoir atteint l'âge de 19 ans avant le 1er juillet 2023. Règle des 80/20
10 à 16 patineurs + 4 remplaçants

ELEMENT TECHNIQUE

Un élément technique en musique, obligatoire, sera effectué lors de l'entraînement officiel après l'entraînement du programme libre.(page 24)

PROGRAMME LONG

Durée du programme	3.30 minutes +/- 10 secondes
Facteur des composantes	2,67 - Jugé avec 3 composantes: - Qualité de patinage : fluidité, vitesse, précisions, etc. - Composition : chorégraphie, rythmes musicaux, couverture de la glace, variation des directions, transitions, etc. - Présentation : expression, projection, musicalité, variation des énergies, unisson, etc.
8 Eléments	- Doit inclure les huit (8) éléments requis suivants : 1. Creative Element - Lift 2 & 3 Deux Intersections différentes * L'intersection Angle n'est pas autorisée comme choix pour élément d'intersection. * La caractéristique additionnelle (point d'intersection) sera appelée. 4. Linear Element - Line 5. No hold Element * Seulement les steps seront requises et comptées , NHE Base sera appelé car pas de feature requis 6. Synchronized Spin Element 7. Travelling Element 8. Plus un élément au choix dans : * Move Element - Un maximum de 4 différents types d'attitudes (fms)est permis Seulement 2 différentes types d'attitudes (fms) sont permis en même temps. * Pair Element

SENIOR National 2 - Règle Française. cf Règlement ISU + modification ci dessous

Avoir atteint l'âge de 16 ans avant le 1er juillet 2023. Règle des 80/20
 10 à 16 patineurs + 4 remplaçants max

ELEMENT TECHNIQUE

Un élément technique en musique, obligatoire, sera effectué lors de l'entraînement officiel après l'entraînement du programme libre. (page 24)

PROGRAMME LONG

Durée du programme	4.00 minutes +/- 10 secondes
Facteur des composantes	2,67 - Jugé avec 3 composantes: - Qualité de patinage : fluidité, vitesse, précisions, etc. - Composition : chorégraphie, rythmes musicaux, couverture de la glace, variation des directions, transitions, etc. - Présentation : expression, projection, musicalité, variation des énergies, unisson, etc.
10 Eléments	<p>- Doit inclure les dix (10) éléments requis suivants :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Creative Element - Lift 2. Group Lift Element 3 & 4 Deux intersections différentes <ul style="list-style-type: none"> * L'intersection de triangles n'est pas autorisée comme choix pour l'une ou l'autre intersection. * Les intersections peuvent être réalisées dans n'importe quel ordre * Intersection no 1 - Caractéristique supplémentaire - Le point d'intersection (pi) sera appelé * Intersection no 2 - Doit inclure un mouvement sur l'axe de l'intersection autre que la caractéristique supplémentaire (rotation pi). Un maximum de Point d'Intersection Base (piB) sera appelé 5. Move Element <ul style="list-style-type: none"> * Un maximum de quatre types de fms différents est autorisé * Seuls deux types de fms différents sont autorisés en même temps 6. No Hold Element <ul style="list-style-type: none"> * Caractéristiques requises * - Un maximum de Step Sequence Base (sB) sera appelé. 7. Pair Element 8. Pivoting Element - Block 9. Synchronized Spin Element 10. Traveling Element

2.3 DEDUCTIONS

Elements /Features/ Additionnels features ILLEGAUX

Programme long (NOVICE, JUNIOR et SENIOR)

a) Toutes les catégories (programme long)

- Portés illégaux tels que définis dans la règle ISU 992, paragraphe 2 a) et c).
- Intersections avec des arabesques arrières
- Pirouette sautée allongée exécutée par toute l'équipe
- Saut écarté exécuté pendant le point d'intersection

2.4 MEDAILLES OBLIGATOIRES (cf page 28)

NOVICE BASIC: 80% de l'équipe engagée, doit avoir obtenu et transmis les médailles au plus tard 1 mois avant la compétition au minimum:

- ◆ Pour la saison 2023-2024 de : Lame 6
- ◆ Pour la saison 2024-2025 de : Lame 8
- ◆ Pour la saison 2025-2026 de : PN3 ou Préliminaire Danse

JUNIOR N2: 80% de l'équipe engagée, doit avoir obtenu et transmis les médailles au plus tard 1 mois avant la compétition au minimum:

- ◆ Pour la saison 2023-2024 de : Lame 8
- ◆ Pour la saison 2024-2025 de : PN3 ou Préliminaire de Danse
- ◆ Pour la saison 2025-2026 de : PN4 ou Préparatoire Danse

SENIOR N2: 80% de l'équipe engagée, doit avoir obtenu et transmis les médailles au plus tard 1 mois avant la compétition au minimum:

- ◆ Pour la saison 2023-2024 de : Lame 8
- ◆ Pour la saison 2024-2025 de : PN3 ou Préliminaire de Danse
- ◆ Pour la saison 2025-2026 de : PN4 ou Préparatoire Danse

2.5 ENTRAINEMENTS OFFICIELS: ET= élément technique

10 mn + 2 mn Basic Novice Prog : 3mn00	00'00 - 01'00	Echauffement	11 mn + 2 mn Junior N2 Prog : 3mn30	00'00 - 01'00	Echauffement	12 mn + 2 mn Senior N2 Prog : 4mn00	00'00 - 01'00	Echauffement
	01'00 - 04'00	Musique		01'00 - 04'30	Musique		01'00 - 05'00	Musique
	04'00 - 05'30	Libre		04'30 - 06'00	Libre		05'00 - 06'00	Libre
	05'30 - 08'30	Musique		06'00 - 9'30	Musique		06'00 - 10'00	Musique
	08'30 - 10'00	Libre		9'30 - 11'00	Libre		10'00 - 11'00	Libre
	10'00 - 12'00	Element Technique		11'00 - 13'00	Element Technique		11'00 - 13'00	Element Technique

2.6 COMPETITIONS NATIONALES N2

INTERLIGUES , Championnats de LIGUE

1ère MANCHE CHAMPIONNAT DE France

2ème MANCHE CHAMPIONNAT DE France

3ème MANCHE CHAMPIONNAT DE France (Finale)

Titre possible : Champion de France National 2

COUPE DE FRANCE

2.7 SELECTION COMPETITIONS INTERNATIONALES N2

Pour les équipes souhaitant participer à une compétition internationale, la validation pourra se faire lors de l'Inter-Ligues, d'une compétition nationale, ou par vidéo, lors des masters ou du CF élite, uniquement s'il n'y a pas de compétition nationale respectant le délai d'inscription. En cas d'impossibilité calendaire, une demande exceptionnelle pourra être demandé à la CSNPAS qui sera examinée.

N2

1 - Compléter une demande de validation de programme

Document sur le site de la CSNPAS

Respecter les délais et le règlement de la compétition concernée

2 - Compétition ayant lieu avant l'inter-Ligues

Envoi de vidéo de programme pour les Masters ou pour Ch de France Elite

Participer au Championnat de France N2

3 - Compétitions ayant lieu après l'inter-Ligues

Validation lors de l'inter-Ligues ou un Trophée

La validation est donnée par la CSNPAS sur avis du juge arbitre, au plus tard 48 H qui suit la fin de la compétition ayant servi de validation

2.8 CHAMPIONNAT DE FRANCE

La participation d'une équipe aux Championnats de France est soumise à sa participation aux compétitions définies par la CSNPAS en début de saison.

2.8.1 Organisation des compétitions

Les manches du Championnat de France sont organisées sur la journée du dimanche si la compétition se déroule sur deux jours, selon le calendrier établi lors de l'assemblée générale précédent le début de la saison.

2.8.2 Les équipes s'inscrivent dans le parcours France avant le début de la première épreuve. La date précise est fixée par la CSNPAS à chaque début de saison.

2.8.3 Le classement se fait en prenant en compte la moyenne du meilleur score obtenu lors des manches 1 et 2 et du résultat de la Finale au coefficient 1,5. Le bonus de l'Élément Technique pour le Niveau A : 1,5 points et pour le Niveau B : 2 points, sera ajouté à cette moyenne. Chaque bonus de niveau ne pourra être compté qu'une fois. Toutes les manches du Championnat comptent pour le classement final.

2.8.4 Les équipes doivent participer aux compétitions selon les critères définis par la catégorie. Le changement de catégorie ne peut pas s'effectuer après l'inscription. Lors de l'inscription pour la compétition, les listes de patineurs doivent parvenir à la CSNPAS via le formulaire électronique. Après cette date, les modifications d'équipe doivent être signalées au plus tôt à l'organisation et au délégué technique de la CSNPAS. La date limite étant l'accréditation. En cas d'accident ou de maladie, un certificat médical est obligatoirement présenté.

2.8.5 Si une équipe inscrite à une compétition ne peut pas présenter le nombre de patineurs requis le jour de la compétition pour raison de santé, elle peut participer à la compétition mais n'est pas classée. (Certificat médical datant de moins d'une semaine avant la compétition). En cas de non présentation du certificat médical l'équipe ne peut pas participer à la compétition. Cette règle s'applique pour toutes les équipes, sauf N1 ISU (règle ISU).

2.8.6 Une équipe ayant concouru en début de saison dans une catégorie ne peut pas s'inscrire par la suite dans une catégorie inférieure. Une demande de changement de catégorie peut être soumise pour étude à la CSNPAS. La demande peut être accordée à condition que l'équipe connaisse un bouleversement important de son effectif et doit être transmise un mois avant la compétition par courrier.

2.8.7 Les équipes participantes au championnat de France peuvent intégrer des patineurs d'une autre équipe, à condition qu'ils viennent d'une catégorie égale ou inférieure (REGLE ISU). Exemple une patineuse de juniors N2 peut intégrer une équipe juniors N1 ou catégorie senior.

En revanche, seulement quatre patineurs maximum peuvent intégrer des équipes de catégorie inférieure ou nationale inférieure.

2.9 LA REGLE DES 80% 20%

Pour les catégories Novice Basic, Junior National 2 et Senior National 2, la règle des 80 %/20 % peut s'appliquer, le minimum de patineurs doit être atteint grâce aux 100 % des patineurs engagés, dont 80 % au moins doivent avoir l'âge de la catégorie et un maximum de 20 % de patineurs peuvent ne pas répondre aux critères d'âge de la catégorie.

TOTAL	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
AGE CAT.	16	15	14	13	13	12	11	10	10	9	8
LIBRE	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2



CSN
PATINAGE
SYNCHRONISÉ

3. Règlement sportif Français National 1

3.1 REGLEMENT FRANÇAIS SYNTHETIQUE N1

NATIONAL 1								
Catégories	Age	Nbr patineurs	Temps programme	Programme	Nbr éléments	Temps Entraînement	Compétitions possibles	Titres possibles 2023-2024
Novice Advanced N1 (Medailles Obligatoire)	Plus de 10 ans moins de 15 ans avant 1er juillet - Règle des 80/20 max + 2 ans	12 à 16 patineurs 4 remplaçants max	3.00 mn +/- 10 s	Règlement ISU com 2553 + Règlement Français + élément technique	6	10 mn	Inter-Ligues , Manches Championnat de France, French Cup. Compétitions internationales ISU et Non ISU	Champion de France Novice Advanced N1 (Manches)
Junior N1	Plus de 13 ans et moins de 19 ans avant le 1er Juillet	12 à 16 patineurs + 4 remplaçants max	SP : 2.50 mn max FS : 3.30 mn +/- 10 s	Règlement ISU com 2553	5/8	10 mn / 11 mn	Masters, Elite, French Cup, Compétitions internationales ISU se référer au chemin de sélection	Champion de France Junior N1 (Ch de France Elite)
Senior N1 ELITE 12	Plus de 16 ans avant le 1er juillet	12 patineurs + 4 remplaçants max	SP : 2.50 mn max FS : 4.00 mn +/- 10 s	Règlement ISU com 2553	5/10	10 mn / 12 mn	Masters, Elite, French Cup, Compétitions internationales ISU se référer au chemin de sélection	Champion de France Senior Elite 12 (Ch de France Elite)
Senior N1	Plus de 16 ans avant le 1er juillet	16 patineurs 4 remplaçants max	SP : 2.50 mn max FS : 4.00 mn +/- 10 s	Règlement ISU com 2553	5/10	10 mn / 12 mn	Masters, Elite, French Cup, Compétitions internationales ISU se référer au chemin de sélection	Champion de France Senior N1 (Ch de France Elite)



Le NHE, TwE et SySp peuvent être patinés dans n'importe quel ordre. Si deux de ces éléments se suivent, il doit y avoir une différence claire entre les deux éléments, tel que : un élément de forme différente est requis au début de l'élément suivant, ou une transition entre les deux éléments

3.2. LES CATÉGORIES ET RÈGLEMENTS TECHNIQUE (Liste de éléments dans le glossaire p. 30)

3.2.1. Novice Advanced N1

Règle ISU, catégorie pouvant concourir dans toutes les compétitions françaises et internationales ISU et amicales (sauf 80/20).

Titre possible : Champion de France National 1 : Une des deux 1ères manches et la finale sont obligatoires pour être classé au Championnat de France.

Le classement se fait en prenant en compte la moyenne des deux meilleurs scores obtenus lors des manches 1 ou 2 du Championnat de France, plus le résultat de la Finale au coefficient 1,5. Le bonus de l'Élément Technique : de Niveau A: 1,5 points et Niveau B: 2 points sera ajouté à cette moyenne. Chaque bonus de niveau ne pourra être compter qu'une fois.

Toutes les manches du Championnat comptent pour le classement final.

NOVICE ADVANCED N1 - cf Règlement ISU

Avoir atteint l'âge de 10 ans et ne pas avoir atteint l'âge de 15 ans avant le 1er juillet 2023. Règle 80/20.(voir tableau 2.9 page 16) max + 2 ans

12 à 16 patineurs + 4 remplaçants max

ELEMENT TECHNIQUE

Un élément technique en musique sera effectué lors de l'entraînement officiel après l'entraînement du programme libre. L'élément technique demandé sera le même lors de chaque manche du Ch de France selon le schéma demandé.(page 17 à 20)

PROGRAMME LONG

Durée du programme	3.00 minutes +/- 10 secondes
Chutes	-0.5 pour chaque chute d'un patineur Les déductions pour interruption sont divisées par deux par rapport à la règle 843 §1.n
Facteur des composantes	2,67 Jugé avec 3 composantes: - Qualité de patinage : fluidité, vitesse, précisions, etc. - Composition : chorégraphie, rythmes musicaux, couverture de la glace, variation des directions, transitions, etc. - Présentation : expression, projection, musicalité, variation des énergies, unisson, etc.
6 Eléments	- Doit inclure les six (6) éléments requis suivants : 1. Intersection * La caractéristique additionnelle (point d'intersection) n'est pas obligatoire. 2. Move Element * Un maximum de quatre types de fms différents est autorisé. * Seuls deux types de fms différents sont autorisés en même temps 3. No Hold Element * Caractéristiques et caractéristiques supplémentaires - La séquence de pas sera appelée 4. Synchronized Spin Element 5. Travelling Element 6. Plus un élément au choix dans * Artistic Element : Block ou * Artistic Element : Ligne

3.2.2 Entraînements officiels: ET= élément technique

	00'00 - 01'00	Echauffement
10 mn + 2 mn	01'00 - 04'00	Musique
Advanced	04'00 - 05'30	Libre
Novice	05'30 - 08'30	Musique
Prog : 3mn00	08'30 - 10'00	Libre
	10'00 - 12'00	Element Technique

3.2.4 Junior National 1, Sénior Elite 12 N1

Règle ISU adaptée France, catégorie pouvant concourir dans les compétitions françaises et internationales.

Titre possible : Champion de France National 1

JUNIOR N1

Règles Internationales adaptées France - cf. règlement JUNIORS NATIONAL 1 ISU

Avoir atteint l'âge de 13 ans avant le 1er juillet 2022 et ne pas avoir atteint l'âge de 19 ans avant 1er juillet 2023.

12 à 16 patineurs + 4 remplaçants max

PROGRAMME COURT

Durée du programme	2.50 minutes maximum
Facteur des composantes	1,33 - Jugé avec 3 composantes: - Qualité de patinage : fluidité, vitesse, précisions, etc. - Composition : chorégraphie, rythmes musicaux, couverture de la glace, variation des directions, transitions, etc. - Présentation : expression, projection, musicalité, variation des énergies, unisson, etc.
5 éléments	<p>- Doit inclure les cinq (5) éléments suivants :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Element Intersection <ul style="list-style-type: none"> * Intersection Angle * La caractéristique complémentaire (additional feature), le point d'intersection est requis. 2. Move Element <ul style="list-style-type: none"> * Tous les patineurs doivent exécuter le « même mouvement de patinage libre » * une seconde attitude est autorisée seulement comme partie d'un Feature. * Deux pieds différents sont autorisés 3. No hold Element <ul style="list-style-type: none"> * Les caractéristiques sont obligatoires. * Le maximum de sB sera appelé 4. Pivoting Element – Bock <ul style="list-style-type: none"> * Configuration en 4 lignes 5. Twizzle Element

PROGRAMME LONG

Durée du programme	3.30 minutes + / - 10 secondes
Facteur des composantes	2,67 - Jugé avec 3 composantes: - Qualité de patinage : fluidité, vitesse, précisions, etc. - Composition : chorégraphie, rythmes musicaux, couverture de la glace, variation des directions, transitions, etc. - Présentation : expression, projection, musicalité, variation des énergies, unisson, etc.
8 éléments	<p>- Doit inclure les huit (8) éléments requis suivants :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Creative Element - Lift 2 & 3 Deux Intersections différentes <ul style="list-style-type: none"> * L'intersection Angle n'est pas autorisée comme choix pour élément d'intersection. * La caractéristique additionnelle (point d'intersection) sera appelée. 4. Linear Element – Line 5. No hold Element <ul style="list-style-type: none"> * Seulement les steps seront requis et comptés , NHE Base sera appelé car pas de features requis 6. Synchronized Spin Element 7. Travelling Element 8. Plus un élément au choix dans : <ul style="list-style-type: none"> * Move Element - Maximum 4 différents types d'attitudes (fms) sont permis. Seulement 2 types d'attitudes (fms) différentes sont permises en même temps. * Pair Element

SENIOR / SENIOR ELITE 12

Règles Internationales adaptées France - cf. règlement SENIOR NATIONAL 1 ISU

Avoir atteint l'âge de 16 ans avant le 1er juillet 2023

SENIOR : 16 patineurs + 4 remplaçants / SENIOR ELITE 12 : 12 patineurs + 4 remplaçants max

PROGRAMME COURT

Durée du programme	2.50 minutes maximum
Facteur des composantes	1,33 - Jugé avec 3 composantes: - Qualité de patinage : fluidité, vitesse, précisions, etc. - Composition : chorégraphie, rythmes musicaux, couverture de la glace, variation des directions, transitions, etc. - Présentation : expression, projection, musicalité, variation des énergies, unisson, etc.
5 éléments	<p>- Doit inclure les cinq (5) éléments suivants :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Intersection <ul style="list-style-type: none"> * Intersection Triangle est requise * La caractéristique additionnelle (additional feature), le point d'intersection (pi) est requis. 2. Move Element <ul style="list-style-type: none"> * Tous les patineurs doivent exécuter le "même mouvement de patinage libre" * une seconde attitude est autorisée seulement comme partie d'un Feature. * Deux pieds différents sont permis 3. No hold Element <ul style="list-style-type: none"> * Step Sequence - Un Feature additionnel est requis. * Un maximum de No Hold Element Base (NHEB) sera appelé. 4. Twizzle Element 5. Plus un Élément au choix dans Element Artistique <ul style="list-style-type: none"> * Artistic Element - Circle ou * Artistic Element - Wheel

PROGRAMME LONG

Durée du programme	4,00 minutes + / - 10 secondes
Facteur des composantes	2,67 - Jugé avec 3 composantes: - Qualité de patinage : fluidité, vitesse, précisions, etc. - Composition : chorégraphie, rythmes musicaux, couverture de la glace, variation des directions, transitions, etc. - Présentation : expression, projection, musicalité, variation des énergies, unisson, etc.
8 éléments	<p>- Doit inclure les dix (10) éléments requis suivants :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Créative Element - Lift 2. Groupe Lift Element 3 & 4 Deux intersections différentes <ul style="list-style-type: none"> * L'intersection de triangles n'est pas autorisée comme choix pour l'une ou l'autre intersection. - Les intersections peuvent être réalisées dans n'importe quel ordre - Intersection no 1 - Additionnel Feature - Le point d'intersection (pi) sera appelé - Intersection no 2 - Doit inclure un mouvement sur l'axe de l'intersection autre que le Feature additionnel (rotation pi). Un maximum de Point d'Intersection Base (piB) sera appelé 5. Move Element <ul style="list-style-type: none"> * Un maximum de quatre types de fms différents est autorisé * - Seuls deux types de fms différents sont autorisés en même temps 6. No Hold Element <ul style="list-style-type: none"> * Caractéristiques requises * Au maximum Step Sequence Base (sB) sera appelé. 7. Pair Element 8. Pivoting Element - Block 9. Synchronized Spin Element 10. Travelling Element

3.3 DEDUCTIONS

Elements /Features/ Additionnels features et Mouvements du Programme Court (Junior et Senior) et du Programme Libre (NOVICE, JUNIOR et SENIOR)

a) Toutes les catégories (programme long)

- ◆ Portés illégaux tels que définis dans la règle ISU 992, paragraphe 2 a) et c).
- ◆ Intersections avec des arabesques arrières
- ◆ Pirouette sautée allongée exécutée par toute l'équipe
- ◆ Saut écarté exécuté pendant le point d'intersection

b) Programme court Junior et Senior

- ◆ les portés **et portés non-soutenus** de n'importe quelle variété sauf s'ils sont requis (règle ISU 992, paragraphe 2 a) et b)

c) Novice

- ◆ les portés **et portés non-soutenus** de n'importe quelle variété
- ◆ les Vaults

3.4 MEDAILLES OBLIGATOIRES (cf page 28)

Novice Advanced: 80% de l'équipe engagée, doit avoir obtenu et transmis les médailles au plus tard 1 mois avant la compétition au minimum:

- ◆ Pour la saison 2023-2024 de : Lame 8
- ◆ Pour la saison 2024-2025 de : PN3 ou Préliminaire de Danse
- ◆ Pour la saison 2025-2026 de : PN4 ou Préparatoire Danse

3.5 LES COMPÉTITIONS NATIONALES N1

3.5.1 LES COMPÉTITIONS NOVICE ADVANCED

<i>NOVICE ADVANCED N1</i>
INTER-LIGUES, Championnats de Ligue
1ère MANCHE CHAMPIONNAT DE France
2ème MANCHE CHAMPIONNAT DE France
3ème MANCHE CHAMPIONNAT DE France (Finale)
Titre possible : Champion de France Novice Advanced
COUPE DE FRANCE

3.5.2 LES COMPÉTITIONS INTERNATIONALES NOVICE ADVANCED N1

Novice Advanced	FRENCH CUP Compétitions ISU et NON ISU
----------------------------	--

3.5.3 LES COMPÉTITIONS NATIONAL 1 ET ISU

<i>JUNIOR NATIONAL N1 - SENIOR NATIONAL 1 ELITE 12 - SENIOR NATIONAL N1</i>
Masters - Elite - French CUP - pour les Compétitions internationales ISU se référer au chemin de sélection de la DTN

3.6 SELECTION A L'INTERNATIONAL N1

Se référer au chemin de sélection de la DTN



CSN
PATINAGE
SYNCHRONISÉ

4. Element Technique

CATEGORIES	Compétition avec E.T.	E.T. NON REALISE
Juvenile, Mixed Age	Inter-Ligues + Manches + Coupe de France	L'équipe ne sera pas classée à la compétition
Basic Novice, Novice Advanced, Junior N2, Senior N2	Manches	L'équipe ne sera pas classée au CH de France

4.1 Element technique pour catégorie juvénile et Novice B: 1 seul niveau

Objectifs:

- * Synchronisation-Unisson
- * Patiner en musique
- * Tenue (maintien, tête, posture) et présentation correcte de l'équipe
- * Exécution de poussées correctes (sans les pointes)
- * Développement de la flexibilité (arabesque)

Element technique réalisé sur un bloc détaché (No hold): Durée maximal 1'30

La musique sera choisie parmi les musiques imposées, qui seront accessibles sur le site internet de la CSNPAS.

L'équipe devra respecter le rythme et le caractère de la musique choisie.

La durée des pas est laissée libre, le but étant que les patineurs soient le plus à l'aise possible pour une bonne exécution technique des éléments.

Schéma niveau A sur le site

- * 2 poussées avant G/D
- * 2 Strockings (une poussée, un croisé, une poussée) G/D
- * 2 balances G/D
- * 4 poussées avant
- * freinage
- * exécution d'une arabesque avant en ligne droite tenue au minimum 3", (jambe identique pour tous les patineurs) ligne par ligne avec un intervalle suffisant entre chaque ligne.
- * Un freinage identique pour tous les patineurs et une position finale correctement alignée.

4.2 Element technique pour catégorie Novices A, Mixed age, juniors et seniors:

Objectifs:

- * Synchronisation-Unisson
- * Patiner chaque élément en musique
- * Tenue (maintien, tête, posture) et présentation correcte de l'équipe
- * Exécution des steps/retournements en carre et à l'unisson
- * Progression dans la réalisation des steps/retournements
- * Développement de la flexibilité (arabesque)

4.3 NIVEAU A ET NIVEAU B

NIVEAU	STEPS	SPIRALES	TWIZZLE
A	Mohawk/ Trois au moins 2 de chaque step et de chaque pied	Arabesque détachée, maintenue 3 sec minimum au dessus de 90°	1 tour de chaque pied avant et arrière possible, 2 fois chaque pied minimum
B	<ul style="list-style-type: none"> * 2 doubles trois avant et / ou arrière, en dehors ou dedans, 1 sur chaque pied * 2 brackets avant et / ou arrière, en dehors ou dedans, 1 sur chaque pied 	Arabesque détachée 135° minimum en carre et en musique, maintenue 3 sec minimum	4 twizzles : 2 sur chaque pied, sens de rotation différentes 2 tours minimum par twizzle les twizzles peuvent se terminer en avant ou arrière

Schéma niveau A sur le site

- * L'élément Technique sera réalisé à l'issue de l'entraînement officiel.
- * Il sera réalisé par l'ensemble de l'équipe, y compris les remplaçants.
- * Il sera patiné en musique sur un battement défini.
- * Les éléments/élément additionnel seront évalués de la même façon qu'en situation de compétition.
- * Le but de cet exercice est d'amener tous les patineurs d'une équipe à maîtriser les éléments fondamentaux de base nécessaires pour la validation des niveaux supérieurs.
- * Les erreurs sanctionnées dans chaque élément/élément additionnel sont celles référencées dans le « Technical Handbook » Il sera évalué par le panel Technique (Validé- En cours d'acquisition - Non acquis).
- * FM :A réaliser prioritairement individuellement si possible (changement de carre en option pour les séniors)
Twizzle Element : A faire en 2 colonnes
- * Les transitions entre les éléments à réaliser et pour lier les steps / attitudes et twizzles sont libres
- * La musique sera choisie parmi les musiques imposées, qui seront accessibles sur le site internet de la CSNPAS .
- * La durée totale de l'exercice technique ne doit pas dépasser 2 minutes :
- * L'exercice technique est évalué indépendamment de la compétition.
- * Les résultats seront visibles sur le site de la CSNPAS à l'issue de la compétition.

Pour passer au niveau B , il faut d'abord valider intégralement le niveau A

Pour le Niveau B, le schéma est au choix de l'entraîneur

L'ordre des éléments (1 : LES STEPS, 2 : LES SPIRALS, 3 : LES TWIZZLES) doit impérativement être respecté pour faciliter le jugement.

Synchronisation/Unisson

- * Chaque partie de l'élément technique doit être réalisée en parfaite synchronisation et permettre de mettre en avant l'unité de l'équipe.
- * Pour ce faire l'équipe doit utiliser une musique choisie soit sur le site.
- * La durée des retournements /attitudes et twizzles est laissée libre, le but étant que les patineurs soient le plus à l'aise possible pour une bonne exécution technique des éléments.

4.4 Consignes pour toutes les catégories

4.4 Consignes pour toutes les catégories

- ◆ Élément technique est obligatoire, en cas de non respect de cette règle, l'équipe ne sera pas classée aux Championnats de France.
- ◆ Il est réalisé à l'issue de l'entraînement
- ◆ Il est patiné par l'ensemble de l'équipe, y compris par les remplaçants.
- ◆ La durée totale de l'élément technique ne doit pas dépasser 1'30 pour les catégories Juvénile, Novices Basic et Novice Advanced, et 2 minutes pour les catégories Mixed Age , Junior N2 et Senior N2.
- ◆ Pour les catégories Novices A, Juniors et Seniors, l'élément technique donnera droit à un Bonus, si tous les éléments (Steps, Spirals, Twizzles, musique et synchronisation) sont validés en même temps, lors de la même compétition. Le bonus ne sera compté qu'une seule fois par niveau. Une équipe ayant validé un niveau pourra représenter le même niveau ou un niveau supérieur à la compétition suivante.
- ◆ Actuellement, nous avons mis en place 2 niveaux, mais nous pouvons envisager pour les saisons suivantes, en fonction des résultats obtenus de créer d'autres niveaux afin de parfaire la progression des équipes.
- ◆ Les équipes doivent valider le niveau A avant de présenter le niveau B.



CSN
PATINAGE
SYNCHRONISÉ

5. Procédure d'inscription

5.1. INSCRIPTION COUPE DE FRANCE, CHAMPIONNAT DE FRANCE, INTER-LIGUES


- ◆ Le questionnaire électronique de début de saison fait foi de pré-inscription, il est à renvoyer avant le 23 septembre. Il est modifiable en cours de saison.
- ◆ Les équipes étrangères peuvent procéder à la pré inscription pour les Manches et Finale du Championnat de France ainsi que l'inter-Ligues en envoyant une demande à csnpas@ffsg.org et sylvie.coupez@wanadoo.fr

	<u>MODALITE D'ENVOI</u>	<u>DATE BUTOIR</u>
Pré - inscriptions (Formulaire des club)	Electronique	Avant le 23 septembre
Inscriptions (Forms via le lien Drive)	Electronique	≈ 3 mois avant le compétition selon les dates publiées
Paiement frais d'inscription	Virement bancaire	≈ 3 mois avant le compétition selon les dates publiées
Réservation des repas et Extra practice (s'il y a lieu)	Forms envoyés par le club organisateur	≈ 2 mois avant la compétition
Envoi des musiques	Déposée sur le drive prévu pour cela	1 mois avant la compétition
ANNULATION D'INSCRIPTION	Mail CSNPAS + Club organisateur	3 semaines maxi avant la compétition
Modification contenu de programme	Mail CSNPAS + Club organisateur	Jusqu'à 7 jours avant la compétition par mail et au plus tard à l'accréditation

5.2. PÉNALITÉS

- ◆ Les inscriptions faites après la date limite fixée dans l'Annonce donnent lieu à une pénalité de 60 euros.
- ◆ L'envoi des formulaires fait après la date limite fixée dans l'annonce donne lieu à une pénalité de 60 euros.
- ◆ Les formulaires erronés ou mal remplis (après 3 erreurs : date de naissance, numéro de licence, éléments programme erronés, liste des patineurs) donneront lieu à une pénalité de 10 euros par erreur.
- ◆ Le form 2 : Team Entry qui n'a pas été mis à jour **au plus tard à l'accréditation**, donneront lieu à une pénalité de 30 euros. Nous rappelons que les patineurs listés sur le form 2 doivent être présents en bord de piste.
- ◆ Le règlement de l'inscription de l'équipe (295€) envoyé après la date limite de l'inscription donne lieu à une pénalité de 60 euros.
- ◆ Le non-respect par les clubs organisateurs de la date fixée pour l'envoi des informations nécessaires à l'établissement de l'annonce et des formulaires donnent lieu à une pénalité de 200 euros.
- ◆ En cas de non participation au regroupement obligatoire (Pré-juvénile), l'équipe ne pourra pas participer à la Coupe de France.
- ◆ En cas de non participation à la Coupe de France (Préparatoire, Juvénile, Mixed Age, Adulte) l'équipe devra verser une pénalité de 295 €.
- ◆ En cas de non conformité du niveau de médaille demandé, l'équipe ne pourra être classée à la compétition.
- ◆ Le paiement est à effectuer auprès de la FFSG (pénalité patinage artistique synchronisé) et doit être réglé au plus tard avant la compétition suivante (internationale ou nationale) sous peine d'interdiction de participation de toutes les équipes du club y compris la saison prochaine.

5.3. INSCRIPTIONS COMPETITIONS NATIONALES ET INTERNATIONALES

 CSN PATINAGE SYNCHRONISÉ	<u>DESTINATAIRES DES MAILS</u> <u>A envoyer au plus tard au moins 8 jours avant la date butoir prévue par l'organisation</u>	<u>PROCEDURE</u>
Trophée International Mixed Age	Président CSNPAS : csnpas@ffsg.org Délégué technique CSNPAS : sylvie.coupez@wanadoo.fr Responsable Trophée : laurentmoreau276@gmail.com	Le délégué technique, après les vérifications nécessaires envoie les inscriptions à l'organisation, avec la signature du Président de la CSNPAS
Masters Elite Junior / Senior	Président CSNPAS : csnpas@ffsg.org Délégué technique CSNPAS : sylvie.coupez@wanadoo.fr Directeur des équipes de France : sroux@ffsg.org , egibert@ffsg.org	Le délégué technique, après les vérifications nécessaires envoie à la ffsg qui envoie au club organisateur
Compétitions Non ISU	Président CSNPAS : csnpas@ffsg.org Délégué technique : sylvie.coupez@wanadoo.fr	Le délégué technique, après les vérifications nécessaires envoie les inscriptions à l'organisation, avec la signature du Président de la CSNPAS
Compétitions ISU (Voir procédure DTN détaillée)	Président CSNPAS : csnpas@ffsg.org Délégué technique : sylvie.coupez@wanadoo.fr Directeur des équipes de France : sroux@ffsg.org , egibert@ffsg.org	Le délégué technique, après les vérifications nécessaires envoie à la ffsg qui envoie au club organisateur
CH du Monde Junior / Senior (Voir procédure DTN détaillée)	Président CSNPAS : csnpas@ffsg.org Fédération : secrétariat : egibert@ffsg.org Directeur des équipes de France : sroux@ffsg.org Délégué technique : sylvie.coupez@wanadoo.fr	La FFSG se charge de toutes les démarches

7. GLOSSAIRE

ELEMENT	ABREVIATION	TRADUCTION
Artistic Block	AB	Bloc Artistique
Artistic Circle	AC	Cercle Artistique
Artistic Line	AL	Ligne Artistique
Artistic Wheel	AW	Roue Artistique
Creative Element	Cr	Élément Créatif
Group Lift Element	GL	Porté de groupe
Intersection	I	Intersection
LINEAR AND ROTATING ELEMENTS :		Éléments Linéaires et rotatifs :
Linear Block	B	Bloc
Linear Line	L	Ligne
Circle	C	Cercle
Wheel	W	Roue
Mixed Element	Mi	Élément combiné
Move Element	ME	Série d'Attitudes
No Hold Element	NHE	Élément sans prise de main
Pair Element	Pa	Élément en Paire
PIVOTING ELEMENTS :		Éléments Pivotants :
Pivoting Block	PB	Bloc pivotant
Pivoting Line	PL	Ligne pivotante
Synchronized Spin Element	SySp	Pirouette synchronisée
TRAVELLING ELEMENTS :		Éléments en déplacement :
Travelling Element	TrE	Element en déplacement
Twizzle Element	TwE	Élément Twizzle
FEATURES :		
Feature		Caractéristique additionnelle
ADDITIONAL FEATURE :		Caractéristique complémentaire
Free Skating Move	fm	Attitudes
Point of Intersection	pi	Point d'Intersection
Step Sequence	s	Séquence de pas