Débutant :

Contenu de programme :

- Saut de valse
- Un saut parmi : salchow, boucle piquée (toe loop), boucle (loop)
- Une combinaison de deux sauts parmi : salchow, boucle piqué (toe loop), boucle (loop)
- 1 pirouette
    - Une position de base sans changement de pieds
    - Les pirouettes sautées sont interdites
    - Les pirouettes combinées sont interdites
- Une séquence de deux arabesques avant au maximum
- Aucun saut ne peut être répété, même en combinaison
- Pour tout manquement, une pénalité de 0,1 point sera appliquée sur la note technique.

Sans Limites

Contenu de programme :

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

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

- Pirouettes : Deux pirouettes au maximum.
  Toutes les pirouettes ne peuvent être désignées plus haut que le niveau B.
    - Une des pirouettes peut être de n'importe quelle nature.
    - Une des pirouettes doit être combinée ou sautée
    - Les 2 pirouettes ne doivent pas avoir le même code

- Séquence de pas ou une séquence en position arabesque au maximum
  Toutes les séquences de pas et séquences de pas en position arabesque ne peuvent être désignées plus haut que le niveau B.