



PATINAGE**STAR**



PATINAGE**QUÉBEC**

**AVIS DE COMPÉTITION
FINALES RÉGIONALES DE PATINAGE STAR 2023 RIVE-SUD**

**PRÉSENTÉ PAR
PATINAGE RIVE-SUD**

**DU: 6 janvier 2023
AU : 8 janvier 2023**

SANCTION : RS-FRS-22-316
Sanctionnée par Patinage Québec



Détail de la sanction – FINALES RÉGIONALES DE PATINAGE STAR 2023

PATINAGE RIVE-SUD ANNONCE LA TENUE DES FINALES RÉGIONALES STAR 2023 - RIVE-SUD

Dates : 6 janvier 2023 au 8 janvier 2023

Les concurrents doivent être des adhérents en règle de Patinage Canada et dont le club d'appartenance est situé dans la région : RIVE-SUD

Gestionnaire de compétition : Sylvie Potvin

Téléphone : 514-432-8044

Courriel : competitionsprs@gmail.com

Président(e) comité organisateur : Sylvie Potvin

Représentant(e) technique : Brigitte Delisle

Spécialiste de données en chef : Hélène Morin

Spécialiste de données informatiques : Sylvie Potvin

PATINAGE QUÉBEC N^o DE SANCTION : RS-FRS-22-316

NOM DE L'HÔTE :	Patinage Rive-Sud
SITE INTERNET :	patinagerivesud.com
COURRIEL :	competitionsprs@gmail.com
TÉLÉPHONE :	514-432-8044

La compétition est régie par les règlements de Patinage Canada.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

EN CONTEXTE PANDÉMIQUE DEPUIS LE MOIS DE MARS DERNIER, PATINAGE QUÉBEC ET/OU Finale Régionale STAR/Michel Proulx 2023 Rive-Sud DEVANT SUIVRE LES RECOMMANDATIONS DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC, EST EN DROIT DE MODIFIER OU D'ANNULER L'ÉVÉNEMENT EN TOUT TEMPS.

1. Endroit

La compétition se tiendra à :

GLACE 1

Sportplexe de l'énergie

150 Jean Coutu, Varennes

(QC) J3X 0E1

2. Dimensions de la patinoire

Les dimensions de la surface glacée sont de **Glace 1** : 85 x 185

3. Accidents et Responsabilité

Patinage Canada, Patinage Québec, Patinage Rive-Sud et l'équipe de bénévoles n'assument aucune responsabilité pour les dommages les blessures ou risque de contamination de la COVID 19 que pourraient subir les patineurs. Comme condition et en considération de leur participation à cet événement, tous les concurrents et leurs parents ou tuteurs sont réputés avoir accepté d'assumer la responsabilité de toute blessure ou de tout dommage à la personne ou à la propriété du concurrent ou de la concurrente par suite, à cause ou en raison de la tenue et de l'organisation de la compétition, et de renoncer à toute réclamation contre les officiels, l'association, la section, Patinage Canada et l'équipe bénévole ou leurs représentants; leur inscription n'étant acceptée qu'à cette condition.

4. Comportement des participants

Les participants sont tenus de respecter les directives des officiels chargés de la compétition.

Tout concurrent qui, directement ou indirectement, s'exprime de façon inappropriée à l'endroit des officiels ou de leurs décisions ou quant aux notes des officiels, peut être suspendu et exclu de toute compétition subséquente

5. Restrictions

Aucune demande spéciale de journées et d'heure de passage ne sera retenue

6. Inscription

Type d'inscription : Internet

Internet : Un formulaire en ligne dûment complété doit être soumis pour chaque patineur désirant s'inscrire à cette activité.

Aussi, les équipes devront remplir le formulaire en ligne prévus à cette fin.

Les inscriptions présentées après la date limite fixée dans l'avis de compétition ne peuvent être acceptées qu'au choix du comité chargé de la compétition.

Lien Internet pour inscription en ligne : cogitus.ca

Date limite : 4 décembre 2022

Mode(s) de paiement :

✓ ; Paiement global de club

Aucun paiement après le Date limite : 4 décembre 2022 ne sera accepté.

Les droits d'inscription ne seront remboursés que si l'événement n'a pas lieu ou si l'inscription est retirée avant la date limite d'inscription.

Frais administratifs de 5% seront retenus si retrait avant la date limite d'inscription.

Aucun remboursement après la date limite d'inscription.

7. Frais d'inscriptions

100\$ par événement CPC ([Calcul des points cumulatifs](#)) en simple; (STAR 5 à Or et Pré-Juvenile à Senior), (Artistique), (Adulte), (Olympiques Spéciaux Niveau 6), (Danses Solo), (Démonstration 3 et 4);

70\$ par événement Norme de performance avec classement (STAR 4 et Olympiques Spéciaux);

8. Date limite des tests

La date limite des tests est le **1^{er} janvier** qui précède la compétition.

9. Système de notation

a) Le système de calcul de points cumulatifs « CPC » est utilisé pour les épreuves jugées en CPC. (voir les annexes)

b) Le système de « Norme de Performance avec classement ». (voir les annexes)

c) Le système de « Norme de performance ». (Voir les annexes)

10. Musique

Chaque patineur ou couple de patineurs devra fournir **deux (2) CD** lors de l'enregistrement, au moins une (1) heure avant le début de son épreuve.

Norme pour les CD

- (1) Il ne doit y avoir qu'un seul programme par CD.
- (2) Ils doivent être enregistrés en format MUSIQUE (Audio).
- (3) Le nom du concurrent, de la concurrente suivi de la catégorie, du type de programme – Court ou Libre, et de la durée de la musique doivent être clairement inscrits sur l'étiquette du CD.
- (4) Les fichiers MP3 ne sont pas acceptés.
- (5) Les disques doivent être présentés dans leurs boîtiers protecteurs.

Nettoyez bien vos disques et assurez-vous qu'ils ne soient pas égratignés afin d'éviter tout problème de lecture.

11. Accréditation des participants

Tous les patineurs devront s'inscrire aussitôt arrivés à l'aréna où ils patinent, au moins une heure avant le début de leur épreuve. Ils remettront aux responsables leurs deux (2) CD ainsi que la feuille de contenu de programme.

12. Accréditation des entraîneurs

Les entraîneurs doivent posséder la certification minimale du PNCE pour les différentes compétitions.

Scénario 1 : Veuillez prendre note qu'afin de recevoir **une accréditation sans frais** aux différentes compétitions, vous devez :

- Présenter la carte de Patinage Québec **valide**
 - **Et** toutes les dates complémentaires sur la carte doivent également être valides (ex : premiers soins, vérification judiciaire, etc.)

Scénario 2 : Vous ne remplissez pas les conditions du scénario 1, vous devez alors **payer 15 \$ pour recevoir une accréditation** (pour la durée de la compétition) dans les cas suivants :

- Vous avez une carte de Patinage Québec valide, mais une ou plusieurs dates complémentaires ne sont plus valides :
 - Vous devez avoir en main les preuves de mises à jour
- Vous avez une carte de Patinage Québec non valide :
 - Vous avez en main la preuve d'adhésion à Patinage Canada pour l'année en cours (les dates complémentaires doivent être valides)
 - Dans le cas où les dates complémentaires ne sont pas valides, vous devez avoir en main les preuves de mise à jour.
- Vous ne possédez pas de carte de Patinage Québec, mais votre nom est sur la liste des entraîneurs en règle
- Vous ne possédez pas de carte de Patinage Québec, votre nom n'est pas sur la liste des entraîneurs en règle, mais vous avez en main :
 - Preuve d'adhésion à Patinage Canada de la saison en cours
 - Certificat des premiers soins valide
 - Certificat de vérification judiciaire
 - Certificat d'achèvement du cours « Respect et sport »
 - Certificat « Code d'éthique »
 - **OU** une impression d'écran du site de Patinage Canada affichant les dates des preuves et certificats susmentionnés.

Scénario 3 : Vous ne remplissez pas les conditions des scénarios 1 ou 2, vous **ne serez pas accrédité** et devrez alors **vous faire remplacer** auprès de votre athlète par un entraîneur en règle.

- Si l'entrée est refusée à l'entraîneur (pas en règle), la personne responsable de l'accréditation avisera le représentant technique afin que cet entraîneur ne se présente pas dans les chambres ou sur le bord de la bande.

Nombre d'entraîneurs avec l'athlète

Un entraîneur par concurrente/concurrent/équipe sera accrédité. **Une personne seulement, choisie par le patineur, la patineuse, le couple ou l'équipe, sera admise au niveau de la glace.**

Lors de l'accréditation

Les entraîneurs doivent s'inscrire en personne et présenter leur carte des entraîneurs. Ils doivent la porter au cou en tout temps.

Un bracelet de couleur (fournie par Patinage Québec pour les compétitions provinciales seulement) sera enroulé autour du cordon de la carte OU au poignet de l'entraîneur si le paiement de 15 \$ a été fait (preuves fournies).

Si l'entrée est refusée à l'entraîneur (pas en règle), la personne responsable de l'accréditation avisera le représentant technique afin que cet entraîneur ne se présente pas dans les chambres ou sur le bord de la bande.

13. Frais d'admission

12 ans et plus : 5\$

Moins de 12 ans : Gratuit

Les patineurs ou Les patineurs et leur Chaperon auront un laissez-passer pour le week-end lors de l'accréditation.

14. Chaperons

Les chaperons sont autorisés dans la chambre des patineurs seulement pour les catégories suivantes : (une seule personne par participant)

(Sélectionnez vos catégories autorisées)

- ✓ Pré-Juvenile moins de 11 ans;
- ✓ Sans-Limites moins de 7 ans, moins de 8 ans, moins de 9 ans et moins de 10 ans;

15. Prix

a) Volet épreuve CPC

Des médailles seront remises aux trois (3) premiers de chaque catégorie en conformité avec le règlement. Lorsqu'il n'y a que 2 participants à une épreuve, ces patineurs recevront une médaille. Dans le cas où il n'y aurait **Dans le cas où il n'y aurait qu'un seul participant, le patineur recevra une médaille.**

b) Volet Norme de Performance

Les patineurs recevront un ruban et un certificat selon la norme de performance atteinte.

c) Volet Norme de Performance avec classement

Des médailles seront remises aux 3 premiers et tous les participants recevront un certificat selon la norme de performance atteinte.

16. Trophée perpétuel

Aucun trophée ne sera remis au club ayant accumulé le plus de points selon les critères du comité organisateur.

17. Horaire de la compétition (Sélectionnez un seul mode de diffusion)

Un horaire provisoire sera disponible sur le site internet et transmis au club après la date limite des inscriptions.

18. Formation des groupes

Pour les catégories patinage de compétition, les groupes seront formés par un tirage au sort, selon les [règlements de Patinage Canada](#).

Pour toutes les catégories de patinage STAR, Classez les patineurs par âge et divisez-les en groupes.

Pour les catégories STAR 1 à 3 : S'il y a suffisamment de garçons, ils peuvent être groupés ensemble, peu importe leur âge (p. ex. 2 garçons ou plus). Des épreuves pour les garçons devraient avoir lieu pourvu qu'au moins 2 garçons soient inscrits à une compétition STAR.

19. Vidéo

Disponible sur place

20. Photo

Non disponibles

21. Restaurants

Casse-croûte ouvert sur place.

22. COVID-19

Des mesures spécifiques seront envoyées aux participants, le cas échéant, suite à leur inscription si nécessaire.

CETTE ANNONCE PEUT FAIRE L'OBJET DE MODIFICATIONS.

Tout règlement ou communication que l'UIP ainsi que le gouvernement du Québec publieraient durant les prochains mois pourrait entraîner des modifications à cette annonce.

RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX

ADMISSIBILITÉ POUR LES ÉPREUVES DE QUALIFICATION

Les concurrents doivent être des adhérents en [règle de Patinage Canada](#).

Les concurrents doivent respecter les exigences en matière de tests.

Les patineurs inscrits dans une catégorie des Jeux du Québec lors des éliminations régionales et/ou des Championnats A et B de section et/ou Sous-section **ne peuvent s'inscrire** dans **AUCUNE** des catégories de la même discipline (simple, couple danse) des finales régionales et de la finale provinciale des Championnats de patinage STAR / Michel-Proulx pour l'année courante.

Année courante : 1^{er} juillet 2022 au 30 juin 2023

Les patineurs ne peuvent pas s'inscrire dans deux catégories de la même discipline (exemple STAR 6 et STAR 8 en simple).

Voir le tableau ci-dessous pour les détails des catégories où ils peuvent participer :

Catégorie de patineurs de compétition	Épreuves auxquelles les patineurs peuvent prendre part au Championnat provincial STAR / Michel-Proulx
Patineurs Sans Limites et Pré-Juvenile en simple	Sans Limites et Pré-Juvenile en simple Style Libre
Patineurs Pré-Novice de compétition de patinage en couple	Style Libre
Patineurs Pré-Juvenile et de niveau supérieur de danse de compétition	Style Libre
Patineur de patinage synchronisé de compétition	Toutes les épreuves

PROCÉDURE POUR LES ÉLIMINATIONS RÉGIONALES

Immédiatement après que l'horaire de la compétition régionale soit complété, le représentant technique détermine la composition de l'équipe régionale de la façon suivante:

- Les trois premières places (ou en cas de désistement, la place suivante) **des 22 catégories** de la Finale régionale de patinage STAR. S'il y a seulement une inscription, le participant devra faire une démonstration s'il (elle) veut être admissible à la Finale provinciale.
- Dans le cas de non-participation dans une ou plusieurs catégories à la finale régionale, l'équipe ne sera pas représentée dans cette catégorie.
- En cas de désistement, le remplacement se fera dans la **même** catégorie;
- S'il y a moins de trois concurrents dans une même catégorie, les concurrents de cette catégorie seront éligibles aux Championnats de patinage STAR 2023 à condition de présenter leur programme lors de l'élimination régionale dans leur catégorie.
- Tous les patineurs qui participeront à la ronde de qualification de la Finale régionale STAR ne pourront pas s'inscrire aux Championnats de patinage STAR dans une autre catégorie. (exemple: catégorie Adulte)
- Les substitutions répondant aux critères a, c et d ci-haut seront acceptées jusqu'au mercredi 16h précédant le début des Championnats de patinage STAR / Michel-Proulx 2023.

INSCRIPTION ÉQUIPE RÉGIONALE

Les athlètes qui se qualifieront pour l'équipe régionale et le substitut devront aller s'inscrire à l'endroit indiqué. Voir les horaires à l'affichage. Avant de quitter le site de compétition.

RENSEIGNEMENTS TECHNIQUES

Référence : [Exigence de programme de compétition de patinage STAR 2022-2023](#), [Exigence de programme en patinage de compétition](#) et Trousse technique Sans Limites

PATINEURS EN SIMPLE

✓ Dames

✓ Messieurs

- **OR**

Test : DOIVENT avoir réussi le test STAR 8 (Junior Argent) complet de style libre.
Âge : Aucune limite
Prog. Libre : 3 min. 30 sec. (+/- 10 sec.)

- **STAR 10**

Test : DOIVENT avoir réussi le test STAR 8 (Junior Argent) complet de style libre.
Âge : Aucune limite
Prog. Libre : 3 min. (+/- 10 sec)

- **STAR 8**

Test : DOIVENT avoir réussi le test STAR 5 complet (Junior Bronze) de style libre.
Âge : Aucune limite
Prog. Libre : 3 min. (+/- 10 sec)

- **STAR 6**

Test : Peut avoir réussi le test STAR 5 complet (Junior Bronze) de style libre.
Âge : Aucune limite
Prog. Libre : 2 min. 30 sec. (+/- 10 sec.)

- **STAR 5**

Tests : NE DOIVENT avoir passé aucune partie du test STAR 8 (Junior Argent) de style libre.
Prog. Libre : 2 min. (+/- 10 sec.)

- **moins de 10 ans**

Âge : Les concurrents ne doivent pas avoir atteint l'âge de 10 ans avant le 1er juillet précédant l'évènement.

ANNEXE - PATINAGE STAR

- **moins de 13 ans**

Âge : Les concurrents ne doivent pas avoir atteint l'âge de 13 ans avant le 1er juillet précédant l'évènement.

- **13 ans et plus**

Âge : Les concurrents doivent avoir atteint l'âge de 13 ans avant le 1er juillet précédant l'évènement.

- **PRÉ-JUVÉNILE MOINS DE 11 ANS**

Test : Avoir réussi le test STAR 5 (Junior Bronze) de style libre ou un test de niveau supérieur.

Âge : Les concurrents ne doivent pas avoir atteint l'âge de 11 ans avant le 1er juillet précédant l'évènement.

Prog. Libre : 2 min. 30 sec. (+/- 10 sec.)

- **SANS LIMITES MOINS DE 10 ANS, Dames**

Test : Aucune restriction

Âge : Les concurrents ne doivent pas avoir atteint l'âge de 10 ans avant le 1er juillet précédant l'évènement.

Prog. Libre : 2 min. 30 sec. (+/- 10 sec.)

- **SANS LIMITES MOINS DE 9 ANS**

Test : Aucune restriction

Âge : Les concurrents ne doivent pas avoir atteint l'âge de 9 ans avant le 1er juillet précédant l'évènement.

Prog. Libre : 2 min. 30 sec. (+/- 10 sec.)

DANSE SUR GLACE

- **PRÉ-JUVÉNILE DANSES SUR TRACÉE**

Test : Avoir réussi le test STAR 5 (Junior Bronze) de danse au complet ou un test de niveau supérieur.

Âge : Les concurrents ne doivent pas avoir atteint l'âge de 14 ans avant le 1er juillet précédant l'évènement.

Danses :

- Baby Blues (3 séquences)
- Danse Swing (2 séquences)

RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX

ADMISSIBILITÉ POUR LES ÉPREUVES SANS QUALIFICATION

Les concurrents doivent être des adhérents en [règle de Patinage Canada](#).

Pour les compétitions non qualificatives, les concurrents peuvent « monter » d'une catégorie sans avoir à respecter les exigences en [matière de tests](#)

Les patineurs **ne peuvent pas s'inscrire** dans une catégorie compétitive **et** une catégorie STAR pour la **même** discipline (exemple : en simple) lors de la **même** compétition.

Les patineurs **ne peuvent pas** s'inscrire dans une catégorie STAR, après s'être **inscrits** aux « Championnats « sous-section » et/ou « Junior et Senior » ou « Sans Limites à Novice » de section Québec – Patinage Canada » de l'année courante (**2022-2023**) pour la même discipline.

- **Année courante : 1^{er} juillet 2022 au 30 juin 2023**

Les patineurs ne peuvent pas s'inscrire dans deux catégories de la même discipline. À l'exception des catégories STAR 7 et STAR 9 qui peuvent être jumelées à une autre catégorie STAR.

Les patineurs inscrits aux Jeux du Québec régionaux de l'année courante ne peuvent pas s'inscrire dans une catégorie STAR pour la même discipline.

- **Année courante : 1^{er} juillet 2022 au 30 juin 2023**

- Le système de **Norme de Performance avec classement** est utilisé pour la catégorie STAR 4.
- Le système de **Norme de Performance** est utilisé pour les catégories, STAR 1 à 3.

- **STAR 4**

Tests : NE DOIVENT avoir passé aucune partie du test STAR 6 (Senior Bronze) de style libre.

Prog. Libre : 2 min. +/- 10 sec.

- **moins de 10 ans**

Âge : Les concurrents ne doivent pas avoir atteint l'âge de 10 ans avant le 1er juillet précédant l'évènement.

- **moins de 13 ans**

Âge : Les concurrents ne doivent pas avoir atteint l'âge de 13 ans avant le 1er juillet précédant l'évènement.

- **13 ans et plus**

Âge : Les concurrents doivent avoir atteint l'âge de 13 ans avant le 1er juillet précédant l'évènement.

ANNEXE - PATINAGE DE COMPÉTITION

ADMISSIBILITÉ

Les concurrents doivent être des adhérents en [règle de Patinage Canada](#).

Les concurrents doivent respecter les [exigences en matière de tests](#).

Pour les compétitions non qualificatives, les concurrents peuvent « monter » d'une catégorie sans avoir à respecter les exigences en matière de tests.

Les patineurs **ne peuvent pas s'inscrire** dans une catégorie compétitive **et** une catégorie STAR pour la **même** discipline (exemple : en simple) lors de la **même** compétition.

Les patineurs ne peuvent pas s'inscrire dans deux catégories de la même discipline (exemple Pré- Novice et Novice en simple).

RENSEIGNEMENTS TECHNIQUES

La trousse de préparation aux compétitions du Québec, les Exigences de programme de patinage de chaque discipline de Patinage Canada, les communiqués de l'ISU et les éclaircissements doivent être consultés pour chaque compétition. Dans ces documents, vous trouverez le contenu de programme pour chaque catégorie.

SYSTÈME DE NOTATION

Le système de calcul de points cumulatifs (CPC) est utilisé pour toutes épreuves de patinage de compétition.

- **SANS LIMITES MOINS DE 8 ANS, DAMES**

Test : Aucune restriction
Âge : Les concurrents ne doivent pas avoir atteint l'âge de 8 ans avant le 1er juillet précédant l'évènement.
Prog. Libre : 2 min. (+/- 10 sec.)

- **SANS LIMITES MOINS DE 7 ANS, DAMES**

Test : Aucune restriction
Âge : Les concurrents ne doivent pas avoir atteint l'âge de 7 ans avant le 1er juillet précédant l'évènement.
Prog. Libre : 2 min. (+/- 10 sec.)

ADMISSIBILITÉ

Les concurrents doivent être des adhérents en [règle de Patinage Canada](#).

Pour les compétitions non qualificatives, les concurrents peuvent « monter » d'une catégorie sans avoir à respecter les exigences en [matière de tests](#).

RENSEIGNEMENTS TECHNIQUES

Référence : Exigence de programme de compétition de patinage STAR

SYSTÈME DE NOTATION

Le système de calcul de points cumulatifs (CPC) est utilisé pour les épreuves Artistique.

✓ Dames

✓ Messieurs

- **OR**

Test : Avoir réussi l'évaluation d'artistique STAR 7 (ou l'épreuve Or en Interprétation).

Âge : Aucune limite

Programme Durée maximale de 2 min. 40 sec

- **STAR 9**

Test : Avoir réussi l'évaluation d'artistique STAR 5 (ou l'épreuve Argent en Interprétation).

Âge : Aucune limite

Programme Durée maximale de 2 min. 10 sec.

- **STAR 7**

Test : Avoir réussi l'évaluation d'artistique STAR 4 habileté (ou l'épreuve Bronze en Interprétation).

Âge : Aucune limite

Programme Durée maximale de 2 min. 10 sec.

- **STAR 5**

Test : Avoir réussi l'évaluation en STAR 4 habileté (ou l'épreuve Introduction en Interprétation).

Âge : Aucune limite

Programme Durée maximale de 2 min. 10 sec.

ADMISSIBILITÉ

Les concurrents doivent être des adhérents en [règle de Patinage Canada](#).

Exigences pour les catégories

Les patineurs sont censés s'inscrire dans la ou les catégories appropriées, en fonction des exigences techniques de programmes. Il est entendu que les patineurs patineront conformément à leur capacité.

Les patineurs doivent être âgés de 18 avant le 1er juillet précédant l'évènement.

Les patineurs ne peuvent pas s'inscrire dans deux catégories de la même discipline (exemple Bronze et Argent en simple).

RENSEIGNEMENTS TECHNIQUES

Référence : Exigences Techniques des programmes de patinage pour Adultes

SYSTÈME DE NOTATION

➤ Le système de calcul de points cumulatifs (CPC) est utilisé pour toutes épreuves de patinage Adulte.

PATINEURS ADULTES EN SIMPLE

✓ Dames

✓ Messieurs

Moins de 35 ans : Les concurrents ne doivent pas avoir atteint l'âge de 35 avant le 1er juillet précédant l'évènement.

35 ans et plus : Les concurrents doivent avoir atteint l'âge de 35 avant le 1er juillet précédant l'évènement.

- **MAÎTRE ÉLITE ADULTE**

Prog. Libre : Durée maximale de 3 min. (+/-10 sec.).

- **MAÎTRE ADULTE**

Prog. Libre : Durée maximale de 3 min. (+/-10 sec.).

- **OR ADULTE**

Prog. Libre : Durée maximale de 2 min. 50 sec (+/-10 sec.).

- **ARGENT ADULTE**

Prog. Libre : Durée maximale de 2 min. (+/-10 sec.).

- **BRONZE ADULTE**

Prog. Libre : Durée maximale de 1 min. 40 sec (+/-10 sec.).

- **OUVERT INTRODUCTION ADULTE**

Prog. Libre : Durée maximale de 1 min. 40 sec.

PATINEURS ADULTES ARTISTIQUE

Test : Aucune restriction

✓ **Dames**

- **ÉLITE** Durée de 2 min. (+/-10 sec.)
- **OR** Durée de 1 min. 30 sec. (+/-10 sec.)
- **ARGENT** Durée de 1 min. 30 sec. (+/-10 sec.)
- **BRONZE** Durée de 1 min. 30 sec. (+/-10 sec.)
- **INTRODUCTION** Durée de 1 min. 30 sec. (+/-10 sec.)

✓ **Messieurs**