

Fédération Française **Roller**  
& **Skateboard**



**CONTENUS DES PROGRAMMES**  
**Coupe des Régions**  
**Saison 2022-2023**



## 1 GÉNÉRALITÉS

Conformément au règlement particulier des compétitions de Roller Artistique, ce document précise les contenus techniques des programmes pour les catégories ouvertes à la Coupe des Régions pour la saison 2022-2023.

## 2 FREESKATING

Catégories	Durée	Epreuve
<u>Régionale 1</u> Avenir Poussin Mini Espoir Cadet Jeunesse Junior Senior	2min30 +/- 10sec	<u>Programme :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 sauts maximum dont :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Sauts autorisés : W, S, T</li> <li>– 2 combinaisons de sauts maximum 2 sauts</li> </ul> </li> <li>• 2 pirouettes isolées maximum dont                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Positions de pirouette autorisées : U sans variation difficile</li> </ul> </li> <li>• 1 séquence de Footwork niveau 1 -. Pour valider le niveau 1, les patineurs doivent avoir chacun des quatre (4) pas et retournements confirmés: croisé devant, Trois Dedans, Trois Dehors, Mohawk ouvert et 1 body mouvement (Haut, moyen ou bas).</li> </ul>

Catégories	Durée	Epreuve
<u>Régionale 2</u> Avenir Poussin Mini Espoir	2min30 +/- 10sec	<u>Programme :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 sauts maximum dont :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Sauts autorisés : W, S, T, F, Lz, Lo, Th</li> <li>– 2 combinaisons de sauts maximum 2 sauts</li> </ul> </li> <li>• 2 pirouettes :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– 1 pirouette isolée</li> <li>– 1 pirouette combinée de 3 positions maximum.</li> <li>– Positions de pirouette autorisées : U sans variation difficile</li> </ul> </li> <li>• 1 séquence de Footwork niveau 1 -. Pour valider le niveau 1, les patineurs doivent avoir chacun des quatre (4) pas et retournements confirmés: croisé devant, Trois Dedans, Trois Dehors, Mohawk ouvert et 1 body mouvement (Haut, moyen ou bas).</li> </ul>

Catégories	Durée	Epreuve
Régionale 2 Cadet Jeunesse Junior Senior	2min30 +/- 10sec	<p><u>Programme :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 sauts maximum dont :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sauts autorisés : W, S, T, F, Lz, Lo, Th</li> <li>- 2 combinaisons de sauts maximum permises. Si deux (2) combinaisons de sauts sont présentés l'un ne peut pas dépasser quatre (4) sauts et l'autre deux (2) sauts maximum.</li> </ul> </li> <li>• 2 pirouettes :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 pirouette isolée</li> <li>- 1 pirouette combinée de trois (3) positions maximum.</li> <li>- Positions de pirouette autorisées : U et S sans variation difficile</li> </ul> </li> <li>• 1 séquence de Footwork niveau 1 maximum - durée maximum trente (30) secondes. Pour valider le niveau 1, les trois sont comptabilisés comme retournements.</li> </ul>

Le choix de la musique est libre.

Un même saut ne peut être répété plus de deux (2) fois. La deuxième présentation est obligatoirement en combinaison.

Une même pirouette (carre, pied, direction) ne peut pas être répétée plus de deux (2) fois. La seconde présentation est obligatoirement en combinaison.

### 3 CONTENUS DANSE SOLO

Catégories	Durée	Epreuve
Avenir Poussin	2min30 +/- 10sec	<u>Danse combinée :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tour de Danse imposée (2 séquences) décidée chaque saison par la Commission Sportive Roller Artistique</li> <li>• 1 séquence de Artistique Footwork niveau 1 maximum. Pour valider le niveau 1, les patineurs doivent avoir chacun des quatre (4) pas et retournements confirmés: croisé devant, Trois Dedans, Trois Dehors, Mohawk ouvert et 1 skating élément.</li> <li>• Séquence chorégraphique - durée maximum 30 secondes</li> </ul>

Catégories	Durée	Epreuve
Mini Espoir	2min30 +/- 10sec	<u>Danse combinée</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tour de Danse imposée (2 séquences) décidée chaque saison par la Commission Sportive Roller Artistique</li> <li>• 1 séquence de Artistique Footwork niveau 1 maximum. Pour valider le niveau 1, les patineurs doivent avoir chacun des quatre (4) pas et retournements confirmés: croisé devant, Trois Dedans, Trois Dehors, Mohawk ouvert et 1 skating élément.</li> <li>• 1 séquence de Traveling Niveau 1 maximum</li> <li>• 1 Séquence chorégraphique - durée maximum 30 secondes</li> </ul>

Catégories	Durée	Epreuve
Cadet Jeunesse Junior Senior	2 min 30 +/- 10sec	<u>Danse combinée</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 séquence de Danse imposée (1/2 tour) décidée chaque saison par la Commission Sportive Roller Artistique</li> <li>• 1 Séquence Artistique Footwork niveau 1 maximum - durée maximum trente (30) secondes. Pour valider le niveau 1, les trois sont comptabilisés comme retournements.</li> <li>• 1 séquence de Traveling Niveau 1 maximum</li> <li>• 1 séquence de Footwork niveau 1 maximum - durée maximum trente (30) secondes. Pour valider le niveau 1, les trois sont comptabilisés comme retournements.</li> <li>• 1 Séquence chorégraphique - durée maximum 30 secondes</li> </ul>

Catégorie	Avenir	Poussin	Mini	Espoir	Cadet	Jeunesse	Junior	Senior
Danse 2023	Glide Waltz	Glide Waltz	Glide Waltz	City Blues	City Blues	Skater March	Skater March	Skater March

L'épreuve de danse combinée débute obligatoirement par la séquence de danse imposée. La musique doit être choisie parmi les musiques officielles diffusées par la Commission Sportive Roller Artistique. Le reste de la danse combinée sera considérée comme une danse libre : musique, organisation et tempo sont libres.

## 4 INLINE

Catégories	Durée	Epreuve
<u>Régionale 1</u> Avenir Poussin Mini Espoir Cadet Jeunesse Junior Senior	1 min30 +/- 10sec	<u>Programme :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 sauts maximum dont :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Sauts autorisés : W, S, T</li> </ul> </li> <li>• 1 pirouettes isolée maximum dont                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Positions de pirouette autorisées : U sans variation difficile</li> </ul> </li> <li>• 1 séquence de Footwork niveau 1. Pour valider le niveau 1, les patineurs doivent avoir chacun des quatre (4) pas et retournements confirmés: croisé devant, Trois Dedans, Trois Dehors, Mohawk ouvert et 1 body mouvements.</li> </ul>

Catégories	Durée	Epreuve
<u>Régionale 2</u> Avenir Poussin Mini Espoir Cadet Jeunesse Junior Senior	2min00 +/- 10sec	<u>Programme :</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 sauts maximum dont :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Sauts autorisés : W, S, T, F, Lz, Lo, Th</li> <li>– 1 combinaisons de sauts maximum 2 sauts</li> </ul> </li> <li>• 2 pirouettes maximum dont l'une des deux peut être 1 pirouette combinée de 3 positions maximum.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Positions de pirouette autorisées : U sans variation difficile</li> </ul> </li> <li>• 1 séquence de Footwork niveau 1. Pour valider le niveau 1, les patineurs doivent avoir chacun des quatre (4) pas et retournements confirmés: croisé devant, Trois Dedans, Trois Dehors, Mohawk ouvert et 1 body mouvements.</li> </ul>

Le choix de la musique est libre.

Un même saut ne peut être répété plus de deux (2) fois. La deuxième présentation est obligatoirement en combinaison.

Une même pirouette (carre, pied, direction) ne peut pas être répétée plus de deux (2) fois. La seconde présentation est obligatoirement en combinaison.