



TROUSSE TECHNIQUE 2018-2019

CATÉGORIE SANS LIMITES

.....
4545, avenue Pierre-De-Coubertin,
Montréal (Québec) H1V 0B2

T 514 252-3073 • F 514 252-3170
patinage@patinage.qc.ca

WWW.PATINAGE.QC.CA

SANS LIMITES SAISON 2018-2019

	Éléments de saut (Maximum 5 éléments de saut)	Éléments de pirouette (Maximum 2 éléments de pirouette)	Séquence de pas en position arabesque
<p>Sans Limites moins de 10 ans (Dames)</p> <p>(2 min. 30 sec. +/- 10 sec.)</p> <p>Test : Aucune restriction</p> <p>Âge : moins de 10 ans au 1^{er} juillet qui précède la compétition.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Axel • Minimum, 3 doubles • Maximum de deux combinaisons ou séquences de sauts. Les combinaisons de sauts ne peuvent 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Une pirouette combinée avec les 3 positions de base (arabesque, assise, debout) avec au moins un changement de pied. AUCUNE variation difficile permise. • Une pirouette sautée dans une position sans changement de pied. La pirouette doit être en position arabesque ou assise. AUCUNE variation difficile permise. Minimum de 2 révolutions dans la position de base doit être exécuté pour obtenir le niveau B. <p><i>Remarque : toutes les pirouettes ne peuvent être désignées d'un niveau supérieur à B. Pour être considéré comme un CCoSp, le patineur doit exécuter les 3 positions de base et au moins 2 de ces positions doivent avoir 2 révolutions au minimum.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Maximum d'une (1) séquence de pas en position arabesque. <p>Une des deux arabesques doit être sans soutien. Si cette exigence n'est pas satisfaite, la séquence d'arabesque n'aura aucune valeur.</p> <p><i>Remarque : toutes les séquences de pas en position arabesque ne peuvent être désignées d'un niveau supérieur à B</i></p>
	Éléments de saut (Maximum 5 éléments de saut)	Éléments de pirouette (Maximum 2 éléments de pirouette)	Séquence de pas en position arabesque
<p>Sans Limites moins de 9 ans (Messieurs)</p> <p>(2 min. 30 sec. +/- 10 sec.)</p> <p>Test : Aucune restriction</p> <p>Âge : moins de 9 ans au 1^{er} juillet qui précède la compétition.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Axel • Lutz • Au minimum, 1 double saut • Une combinaison comprenant un saut de boucle (saut au choix + 1Lo + C) • Maximum de deux combinaisons ou séquences de sauts. Les combinaisons de sauts ne peuvent 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Une pirouette combinée qui doit inclure une position arabesque et une position assise. Le changement de pied et l'entrée sautée sont facultatifs. Pour être considéré comme un CoSp ou un CCoSp, le patineur doit démontrer la tentative des 2 positions de base (arabesque et assise) et avoir un minimum de 2 révolutions pour chaque position. AUCUNE variation difficile permise. • Une pirouette debout avec entrée arrière sans changement de pied. AUCUNE variation difficile permise. Minimum de 2 révolutions dans la position de base doit être exécuté pour obtenir le niveau B. <p><i>Remarque : toutes les pirouettes ne peuvent être désignées d'un niveau supérieur à B.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Maximum d'une (1) séquence de pas en position arabesque. <p>Une des deux arabesques doit être sans soutien. Si cette exigence n'est pas satisfaite, la séquence d'arabesque n'aura aucune valeur.</p> <p><i>Remarque : toutes les séquences de pas en position arabesque ne peuvent être désignées d'un niveau supérieur à B</i></p>

	Éléments de saut (Maximum 5 éléments de saut)	Éléments de pirouette (Maximum 2 éléments de pirouette)	Séquence de pas en position arabesque
<p>Sans Limites moins de 9 ans (Dames)</p> <p>(2 min. 30 sec. +/- 10 sec.)</p> <p>Test : Aucune restriction</p> <p>Âge : moins de 9 ans au 1^{er} juillet qui précède la compétition.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Axel • Lutz • Dames: Minimum, 2 doubles sauts différents • Maximum de deux combinaisons ou séquences de sauts. Les combinaisons de sauts ne peuvent 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Une pirouette combinée avec les 3 positions de base (arabesque, assise, debout) avec au moins un changement de pied. AUCUNE variation difficile permise. • Une pirouette sautée dans une position sans changement de pied. La pirouette doit être en position arabesque ou assise. AUCUNE variation difficile permise. Minimum de 2 révolutions dans la position de base doit être exécuté pour obtenir le niveau B. <p><i>Remarque : toutes les pirouettes ne peuvent être désignées d'un niveau supérieur à B. Pour être considéré comme un CCoSp, le patineur doit exécuter les 3 positions de base et au moins 2 de ces positions doivent avoir 2 révolutions au minimum.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Maximum d'une (1) séquence de pas en position arabesque. <p>Une des deux arabesques doit être sans soutien. Si cette exigence n'est pas satisfaite, la séquence d'arabesque n'aura aucune valeur.</p> <p><i>Remarque : toutes les séquences de pas en position arabesque ne peuvent être désignées d'un niveau supérieur à B.</i></p>
	Éléments de saut (Maximum 5 éléments de saut)	Éléments de pirouette (Maximum 2 éléments de pirouette)	Séquence de pas en position arabesque
<p>Sans Limites moins de 8 ans (Dames)</p> <p>(2 min. +/- 10 sec.)</p> <p>Test : Aucune restriction</p> <p>Âge : moins de 8 ans au 1^{er} juillet qui précède la compétition.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Axel • Lutz • Au minimum, 1 double saut • Une combinaison comprenant un saut de boucle (saut au choix + 1Lo + C) • Maximum de deux combinaisons ou séquences de sauts. Les combinaisons de sauts ne peuvent 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Une pirouette combinée qui doit inclure une position arabesque et une position assise. Le changement de pied et l'entrée sautée sont facultatifs. Pour être considéré comme un CoSp ou un CCoSp, le patineur doit démontrer la tentative des 2 positions de base (arabesque et assise) et avoir un minimum de 2 révolutions pour chaque position. AUCUNE variation difficile permise. • Une pirouette debout avec entrée arrière sans changement de pied. AUCUNE variation difficile permise. Minimum de 2 révolutions dans la position de base doit être exécuté pour obtenir le niveau B. <p><i>Remarque : toutes les pirouettes ne peuvent être désignées d'un niveau supérieur à B.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Maximum d'une (1) séquence de pas en position arabesque. <p>Une des deux arabesques doit être sans soutien. Si cette exigence n'est pas satisfaite, la séquence d'arabesque n'aura aucune valeur.</p> <p><i>Remarque : toutes les séquences de pas en position arabesque ne peuvent être désignées d'un niveau supérieur à B.</i></p>

	Éléments de saut (Maximum 5 éléments de saut)	Éléments de pirouette (Maximum 2 éléments de pirouette)	Séquence de pas en position arabesque
Sans Limites moins de 7 ans (Dames) (2 min. +/- 10 sec.) Test : Aucune restriction Âge : moins de 7 ans au 1 ^{er} juillet qui précède la compétition.	<ul style="list-style-type: none"> • Axel • Lutz • Une combinaison de simple saut de boucle / simple saut de boucle (1Lo + 1Lo + C) • Maximum de deux combinaisons ou séquences de sauts. Les combinaisons de sauts ne peuvent 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. <p><i>Remarque : Les sauts doubles sont permis.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Une pirouette en une position, arabesque ou assise. Entrée sautée n'est pas permise. Pour être considéré, le patineur doit démontrer la tentative de la position de base. Minimum de 2 révolutions dans la position de base doit être exécuté pour obtenir le niveau B. AUCUNE variation difficile permise. • Une pirouette debout avec entrée arrière sans changement de pied. AUCUNE variation difficile permise. Minimum de 2 révolutions dans la position de base doit être exécuté pour obtenir le niveau B. <p><i>Remarque : toutes les pirouettes ne peuvent être désignées d'un niveau supérieur à B.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Maximum d'une (1) séquence de pas en position arabesque. <p>Une des deux arabesques doit être sans soutien. Si cette exigence n'est pas satisfaite, la séquence d'arabesque n'aura aucune valeur.</p> <p><i>Remarque : toutes les séquences de pas en position arabesque ne peuvent être désignées d'un niveau supérieur à B</i></p>

NOTE : Une pirouette combinée qui contient deux positions de base est désignée de CoSpV (V indique que 2 positions ont été prises au lieu de 3). **Exemple 1 :** CCoSpBV et CCoSpB ou CoSpBV et CoSp B

Définition d'une séquence de pas en position arabesque : Série d'au moins deux arabesques, exécutées sur des pieds différents avec au moins une arabesque sans soutien. Les arabesques peuvent être liées par tout nombre de pas, de virages, de petits sauts ou de mouvements comparables. Les deux premières arabesques exécutées seront identifiées comme étant les arabesques exigées pour la séquence. Toute arabesque supplémentaire, le cas échéant, ne sera considérée que pour le pointage de l'exécution (PE). Les arabesques ne doivent pas être séparées par d'autres éléments, comme des sauts ou des pirouettes.

Définition d'une arabesque : Position de glisse exécutée sur un pied la jambe libre (y compris le pied et le genou) en extension et élevée au-dessus du niveau de la hanche. Les variantes comme Biellmann, type « Y » et autres positions de type semblable avec la jambe libre en extension de côté ou en arrière et les changements de position de la jambe libre tout en maintenant la position arabesque (p. ex. déplacer la jambe libre de l'avant au côté, etc.) sont permises en position arabesques. De telles variantes ou changements de position ne sont pas considérés comme des arabesques différentes aux fins de l'identification d'une arabesque pour la séquence de pas en position arabesque.

- Une séquence de pas en position arabesque qui respecte la définition de la séquence de pas en position arabesque sera désignée de « niveau de base ».
- Dans STAR 5, les deux arabesques doivent être en position avant sans soutien.
- L'élément sera identifié comme étant « sans niveau » dans les situations suivantes :
 - Il n'y a pas d'arabesque avec une position soutenue (c.-à-d. pas de coup de pied) sur chaque pied;
 - Il n'y a pas d'arabesque sur chaque pied;
 - Il n'y a pas au moins une arabesque avec une position sans soutien;
 - Une ou les deux arabesques sont exécutées dans une position avec soutien (STAR 5 seulement);
 - Une arabesque arrière est incluse (STAR 5 seulement).
- Si une ou l'autre arabesque est tellement courte que la carre n'est pas bien établie, la carre est plate ou la position n'est pas maintenue assez longtemps pour être évaluée, les juges peuvent appliquer la ou les déductions correspondantes du PE, le cas échéant.
- S'il s'agit d'une équipe de patinage en couple, les deux partenaires doivent exécuter des arabesques conformes à la définition de séquence de pas en position arabesque.

Lignes directrices pour l'établissement de PE+ Pour les séquences de pas en position arabesque (SpSq)

POUR +1 : 1 point POUR +2 : 2 points POUR +3 : 3 points POUR +4 : 4 points POUR +5 : 5 points ou plus

- 1. Bon axe du corps et pleine extension dans les deux arabesques pendant 3 secondes ou plus chacune**
- 2. Aisance tout au long avec bonne énergie, harmonie et exécution**
- 3. Élément correspondants à la musique**
4. Bonne utilisation de la glace
5. Bonne clarté et précision – atteindre les positions rapidement et avec aisance
6. Créativité et originalité
7. Bon unisson (patinage en couple seulement)

**Lignes directrices pour l'établissement de PE pour les erreurs
dans les séquences de pas en position arabesque (SpSq)**

Chute	-5	Mauvaise qualité de la ou des positions	-1 à -3
Faux pas	-1 à -3	Mauvaise qualité de la ou des carres	-1 à -3
Une arabesque non maintenue pendant 3 secondes	-1 à -2	Ne correspond pas à la musique	-1 à -3
Les deux arabesques non maintenues pendant 3 secondes	-3 à -4	Manque de contrôle durant l'exécution de la séquence	-1 à -3