



SANS LIMITES

TROUSSE TECHNIQUE 2019-2020

.....
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 2019-2020

	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>
<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
<p>Sans Limites moins de 7 ans (Dames)</p> <p>(2 min. +/- 10 sec.)</p> <p>Test : Aucune restriction</p> <p>Âge : moins de 7 ans au 1^{er} juillet qui précède la compétition.</p>	<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 : Un ensemble d'au moins deux arabesques, exécutées sur des pieds différents dont au moins une en position non-soutournée. Les arabesques peuvent être séparées par un nombre quelconque de pas, virages, petits sauts ou de mouvements comparables. Seules les deux premières arabesques exécutées du programme seront identifiées pour la séquence de pas en position arabesques. Les arabesques exécutées après seront ajoutées au PE. La séquence d'arabesques ne peut être séparée par d'autres éléments tels que les sauts ou les pirouettes.

Définition d'une arabesque : Une position de glisse exécutée sur un pied avec la jambe libre en extension (y compris le genou et le pied) au-dessus du niveau de la hanche. Les variations sont permises dans la séquence de pas en position arabesque tant que les critères de base sont respectés. Les variations telles que le Biellmann, le « Y » ou autres positions similaires avec la jambe étirée derrière ou sur le côté sont permises durant la séquence de pas en position arabesque (p. ex. déplacer la jambe libre de l'arrière vers le côté), mais ne seront pas considérées comme étant des arabesques différentes pour la séquence de pas en position arabesque.

- Une séquence de pas en position arabesque qui rencontre la définition sera considérée comme étant un niveau de base.
- La séquence de pas en position arabesque sera considérée comme un élément sans valeur si :
 - La position arabesque n'est soutenue sur chaque pied (p. ex : coup de pied);
 - Les arabesques ne sont pas exécutées sur chaque pied;
 - La séquence de pas en position arabesque ne comporte pas au moins une arabesque en position non soutenue;
- Si une ou l'autre des arabesques est trop courte que la carre n'est pas définie, la carre est droite ou la position n'est pas tenue assez longtemps pour être évaluée, les juges appliqueront les déductions correspondantes dans le PE.

Directives pour établir les PE positifs - SpSq				
POUR +1 : 1 des points	POUR +2 : 2 des points	POUR +3 : 3 des points ou plus	POUR +4 : 4 de points	POUR +5 : 5 de points ou plus
Pour +4 et +5 LES PREMIERS CRITÈRES EN GRAS DOIVENT ÊTRE SATISFAITS				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lignes bien définies et extension complète de la jambe libre dans les deux arabesques pour au moins 3 secondes chacune. 2. L'élément est exécuté avec un bon niveau d'énergie, de glisse et d'exécution et semble sans effort. 3. L'élément s'harmonise bien avec la musique 4. Bonne couverture de la glace 5. Atteinte des positions avec facilité et rapidité, avec une bonne clarté du mouvement et précision. 6. Créativité et originalité 				

Directives pour établir les réductions des PE pour erreurs - SpSq			
Chute	-5	Faible qualité de(s) position(s)	-1 à -3
Trébuchement	-1 à -3	Faible qualité des carres	-1 à -3
Une des arabesques non maintenue pendant au moins 3 secondes	-1 à -2	Ne correspond pas à la musique	-1 à -3
Les deux arabesques non maintenues pendant au moins 3 secondes	-3 à -4	Perte de contrôle lors de l'exécution de la séquence	-1 à -3