



SANS LIMITES ET RELÈVE

TROUSSE TECHNIQUE 2023-2024

AVRIL 2023

.....
7665, boulevard Lacordaire,
Montréal, (QC) H1S 2A7

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

WWW.PATINAGE.QC.CA

	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 : Les concurrents ne doivent pas avoir atteint l'âge de 7 ans avant le 1er juillet précédant l'événement.</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>

2023-2024 Éléments requis pour le programme libre en simple
Sans Limites moins de 7ans Dames (2:00 ±0:10)

SAUTS										
Si un saut supplémentaire est exécuté, seulement le saut individuel qui n'est pas selon les exigences sera sans valeur. Les sauts seront considérés en ordre d'exécution.										
Restrictions pour le Programme bien équilibré (PBÉ)	Maximum de cinq éléments de saut (Doit contenir au moins un Axel)		Doit contenir au moins un saut de type Lutz (1Lz ou 2Lz)	Une des combinaisons de saut doit être un saut de boucle suivi d'un saut de boucle (1Lo+1Lo+C)			Maximum de 2 combinaisons de sauts ou séquences La combinaison de sauts ne peut contenir plus de deux sauts		Les sauts répétés doivent être en combinaison ou séquence Aucun saut ne peut être exécuté plus de deux fois.	
Erreur	Contient plus de cinq éléments de sauts.		Aucun saut de type Lutz parmi les cinq éléments de sauts.	Aucune combinaison 1Lo+1Lo+C			Contient trois combinaisons ou séquences de sauts.	Contient plus de deux sauts dans la combinaison de sauts.	Saut répété n'est pas en combo/Séq.	Saut exécuté plus de deux fois.
Pénalité	Le 6 ^e élément de saut est invalidé et est sans valeur. Si le 6 ^e élément exécuté est un saut de type Axel, invalider le 5 ^e et le 6 ^e élément de saut. Si le 5^e élément de saut est une combinaison ou séquence, invalider le dernier saut.		Invalider le saut qui a la plus petite valeur de base (sans les symboles d'erreurs) selon la charte de l'UIP	Invalider la dernière combinaison de saut. Si une patineuse n'a qu'une combinaison de sauts et que dans le PBÉ il y a un saut de boucle seul, aucune pénalité ne s'applique et on ajoute un +C au saut de boucle.			S'il y a plus de 2 combinaisons, seul le premier saut de la combinaison supplémentaire compte et est désigné +REP.	Seul le saut ou seuls les sauts supplémentaires n'obtiendront aucune valeur.	Un saut répété qui ne l'est pas dans une Combo/Séq de sauts ou est désigné de +REP et n'est pas considéré comme un essai de combinaison.	Seul le saut ou seuls les sauts inclus plus de deux fois, même dans une combo/séq de sauts, n'obtiendront aucune valeur.
Exemples	1Lz+1T+C 1Lo+1Lo+C 1S 1A 1F 1Lz*	1Lo+1Lo+C 1T 1F 1S 1Lz+1T*+C 1A*	1Lo+1Lo+C 1S* 1F+1T+C 1A<< 1F	1F+1T+C 1Lz*+1T*+C	1Lo+1T*+C	1Lz 1F+1T+C 1Lo+C 1A 1F	1A+1T+C 1Lo+1Lo+C 1S+1T*+REP	1S+1T+1Lo*+C	1Lz 1F 1A+1T+C 1Lo+1Lo+C 1Lz+REP	1A 1Lo+1Lo+C 1S 1F+1Lo*+C 1Lz
PIROUETTES	Les pirouettes sont désignées de niveau B au maximum									
Restrictions pour le Programme bien équilibré (PBÉ)	PIROUETTE en une position SSp ou CSP					PIROUETTE DEBOUT AVEC ENTRÉE ARRIÈRE, sans changement de pied				
	Exigences minimales :			Pénalité :		Exigences minimales :			Pénalité :	
	Au moins trois révolutions			Sans valeur		Au moins trois révolutions			Sans valeur	
	De ces 3 révolutions, il doit y en avoir au moins 2 dans une position de base			Sans valeur		De ces 3 révolutions, il doit y en avoir au moins 2 dans une position de base			Sans valeur	
Limites	Les variations difficiles NE SONT PAS permises			Sans valeur		Les variations difficiles NE SONT PAS permises			Sans valeur	
Pointage de l'exécution (PE)	Au moins 3 révolutions			Réduction du PE pour « un nombre de révolutions inférieur au nombre requis »		Au moins 4 révolutions			Réduction du PE pour « un nombre de révolutions inférieur au nombre requis »	
SÉQUENCE D'ARABESQUES	Les séquences d'arabesques sont désignées de niveau B au maximum									
	Séquence de pas en position arabesque - Deux arabesques séparées par un nombre quelconque de pas ; une des deux arabesques doit être sans soutien; une arabesque sur chaque pied.									
Erreur	Position non atteinte, le genou et le pied de la jambe libre ne sont pas élevés au-dessus de la hanche pour une des deux arabesques ou les deux arabesques			Seulement une arabesque qui a atteint la position au-dessus de la hanche			Les deux arabesques sont exécutées avec soutien		Une ou les deux arabesques sont trop courtes ou leur carre n'est pas bien établie. Faible qualité des carres.	
Pénalité	Sans valeur			Sans valeur			Sans valeur		Réduction du PE	

Les pénalités de chutes ne sont pas appliquées lors de l'exécution d'un élément.

Mise à jour : 04 avril 2023

Trousse technique Sans Limites et Relève – 2023-2024 Avril 2023

2023-2024 Éléments requis pour le programme libre en simple Sans Limites moins de 8 ans Dames (2:00 ±0:10)

SAUTS										
Si un saut supplémentaire est exécuté, seulement le saut individuel qui n'est pas selon les exigences sera sans valeur. Les sauts seront considérés en ordre d'exécution.										
Restrictions pour le Programme bien équilibré (PBÉ)	Maximum de cinq éléments de saut (Doit contenir au moins un Axel)		Doit contenir au moins un saut de type Lutz (1Lz ou 2Lz)	Doit contenir au moins un double saut	Une des combinaisons doit contenir un saut de boucle comme 2 ^e saut.	Maximum de 2 combinaisons de sauts ou séquences La combinaison de sauts ne peut contenir plus de deux sauts		Les sauts répétés doivent être en combinaison ou séquence Aucun saut ne peut être exécuté plus de deux fois.		
Erreur	Contient plus de cinq éléments de sauts.		Aucun saut de type Lutz parmi les 5 éléments de saut.	Aucun double saut	Aucune combinaison avec comme 2 ^e saut une boucle.	Contient trois combinaisons ou séquences de sauts.		Contient plus de deux sauts dans la combinaison de sauts.	Saut répété n'est pas en combo/séq. Saut exécuté plus de deux fois.	
Pénalité	Le 6 ^e élément de saut est invalidé et est sans valeur. Si le 6 ^e élément exécuté est un saut de type Axel, invalider le 5 ^e et le 6 ^e élément de saut. Si le 5^e élément de saut est une combinaison ou séquence, invalider le dernier saut.		Invalider le saut qui a la plus petite valeur de base (sans les symboles d'erreurs) selon la charte de l'UIP.	Invalider le saut qui a la plus petite valeur de base (sans les symboles d'erreurs) selon la charte de l'UIP.	Si une patineuse fait deux combinaisons de sauts sans un saut de boucle comme 2 ^e saut, le 2 ^e saut de la 2 ^e combinaison est sans valeur. Si une patineuse n'a pas fait les deux combinaisons, aucune pénalité ne s'applique.	S'il y a plus de 2 combo/séq, seul le premier saut de la combinaison supplémentaire compte et est désigné +REP. S'il y a plus de 2 combo/séq et aucun double saut, les deux erreurs doivent être pénalisés.		Seul le saut ou sauts supplémentaires n'obtiendront aucune valeur.	Un saut répété qui ne l'est pas dans une combo/séq de sauts est désigné de +REP et n'est pas considéré comme un essai de combinaison. Seul le saut ou sauts inclus plus de deux fois, même dans une combo/séq de sauts, n'obtiendront aucune valeur.	
Exemples	1Lz+1T+C 1Lo+1Lo+C 2S 1A 1F 1Lz*	1Lo+1Lo+C 2T 1F 1S 1Lz+1T+C 1A*	1Lo+1Lo+C 1S* 1F+1T+C 1A<< 2T	1A+1Lo+C 1S* 1Lz+1T+C 1A 1F	1F+1T+C 1Lz+1T+C	1A+1T+C 1Lo+1Lo+C 1S+1T*+REP	1A+1T+C 1A+1T+C 1S*(pas de double) 1Lo+1Lo+C 1Lz+1T*+REP (3^e combo) 1F	1S+1T+1Lo*+C	1Lz 1F 1A+1T+C 1Lo+1Lo+C 1Lz+REP	1A 1Lo+1Lo+C 1S 1F+1Lo*+C 1Lz
PIROUETTES										
Les pirouettes sont désignées de niveau B au maximum										
Il existe trois situations où un signe « V » est décerné 1) deux positions de base seulement dans une Pirouette Combinée ; 2) Moins de 3 rotations exécutées sur chaque pied dans n'importe quelle pirouette combinée avec changement de pied ; 3) pas de position de base maintenue pour au moins 2 rotations sur un pied dans une pirouette avec un changement de pied sans changement de position.										
Restrictions pour le Programme bien équilibré (PBÉ)	PIROUETTE COMBINÉE Changement de pied et entrée sautée sont facultatifs ex: (F)CoSp, (F)CCoSp 2 positions de base seulement = "V"				PIROUETTE DEBOUT AVEC ENTRÉE ARRIÈRE, sans changement de pied					
	Exigences minimales :		Pénalité :		Exigences minimales :			Pénalité :		
	Au moins trois révolutions sur un pied		Sans valeur		Au moins trois révolutions			Sans valeur		
	Au moins 2 positions de base différentes d'au moins 2 révolutions chacune		Sans valeur		De ces 3 révolutions, il doit y en avoir au moins 2 dans une position de base			Sans valeur		
Limites	Les variations difficiles NE SONT PAS permises		Sans valeur		Les variations difficiles NE SONT PAS permises			Sans valeur		
Pointage de l'exécution (PE)	Au moins 3 révolutions sur chaque pied		Réduction du PE pour « un nombre de révolutions inférieur au nombre requis »		Au moins 4 révolutions			Réduction du PE pour « un nombre de révolutions inférieur au nombre requis »		
SÉQUENCE D'ARABESQUES	Les séquences d'arabesques sont désignées de niveau B au maximum									
	Séquence de pas en position arabesque-Deux arabesques séparées par un nombre quelconque de pas ; une des deux arabesques doit être sans soutien; une arabesque sur chaque pied.									
Erreur	Position non atteinte, le genou et le pied de la jambe libre ne sont pas élevés au-dessus de la hanche pour une des deux arabesques ou les deux arabesques		Seulement une arabesque qui a atteint la position au-dessus de la hanche		Les deux arabesques sont exécutées avec soutien			Une ou les deux arabesques sont trop courtes ou leur carre n'est pas bien établie. Faible qualité des carres.		
Pénalité	Sans valeur		Sans valeur		Sans valeur			Réduction du PE		

Les pénalités de chutes ne sont pas appliquées lors de l'exécution d'un élément.

Mise à jour : 04 avril 2023

