

CONTENUS DE PROGRAMME

SANS-LIMITES

RÉFÉRENCE : TROUSSE TECHNIQUE COMPÉTITIONS PROVINCIALES 2015-2016



	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. +/- 10 secondes)</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 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. • 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> <p>Le règlement de la valeur du V n'est pas appliqué pour les 2 pirouettes.</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. Un maximum de quatre (4) pas est permis entre les arabesques. Si ces exigences ne sont pas satisfaites, 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 9 ans (Dames et Messieurs)</p> <p>(2 min. +/- 10 secondes)</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 • Messieurs: Minimum 1 double saut • 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. • 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> <p>Le règlement de la valeur du V n'est pas appliqué pour les 2 pirouettes.</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. Un maximum de quatre (4) pas est permis entre les arabesques. Si ces exigences ne sont pas satisfaites, 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 secondes)</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. • 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>Remarque : toutes les pirouettes ne peuvent être désignées d'un niveau supérieur à B.</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. Un maximum de quatre (4) pas est permis entre les arabesques. Si ces exigences ne sont pas satisfaites, la séquence d'arabesque n'aura aucune valeur.</p> <p>Remarque : toutes les séquences de pas en position arabesque ne peuvent être désignées d'un niveau supérieur à B</p>
<p>Sans Limites moins de 7 ans (Dames)</p> <p>(2 min. +/- 10 secondes)</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. • 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>Remarque : toutes les pirouettes ne peuvent être désignées d'un niveau supérieur à B.</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. Un maximum de quatre (4) pas est permis entre les arabesques. Si ces exigences ne sont pas satisfaites, la séquence d'arabesque n'aura aucune valeur.</p> <p>Remarque : toutes les séquences de pas en position arabesque ne peuvent être désignées d'un niveau supérieur à B</p>