

1<sup>ère</sup> partie : StSq et ChSq  
2<sup>ème</sup> partie : Nouveautés pour les spins  
3<sup>ème</sup> partie : Séquences de sauts

Cours de rentrée ARP

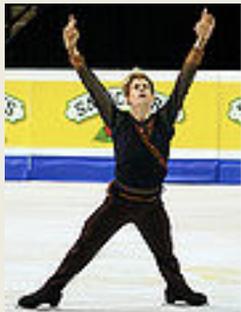
28 août 2022

Christiane Miles – Sabrina Martin – Myriam Loriol

# Situation saison 2022-2023

- Catégorie ISU advanced Novice -->Mini filles, Espoirs filles et garçons, Novice U14 filles, Novice U15 filles et garçons
  - PC : StSq
  - PL : StSq
- Catégorie ISU Juniors --> Juniors et Mixed Age femmes et hommes
  - PC : StSq
  - PL : ChSq new
- Catégorie Seniors ISU --> Elite femmes et hommes
  - PC : StSq
  - PL : StSq et ChSq
- Modification de la définition de la ChSq

## Définition d'une ChSq (séquence chorégraphique)



- Une séquence chorégraphique se compose **d'au moins deux mouvements** différents parmi des spirales, des arabesques, des aigles, des Ina Bauer, de l'hydroblading, des sauts avec un maximum de 2 tours, des pirouettes etc... Des pas et des turns peuvent être utilisés pour relier les mouvements décrits ci-dessus.

Choreographic Step Sequence (GOE increments are not based on percentages of the Base Value)

ChSq1	-2,50	-2,00	-1,50	-1,00	-0,50	<b>3,00</b>	0,50	1,00	1,50	2,00	2,50
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------------	------	------	------	------	------

# Clarifications

- La séquence doit être **clairement visible**, tous les schémas sont autorisés. Elle peut commencer par des pas ou par un élément chorégraphique. Elle se termine par l'élément suivant.
- Que faut-il pour valider un ChSq1 qui sera appelée par *Choreo Sequence confirmed* par le TS? (uniquement 2 éléments chorégraphiques)

# Obtention du GOE

- **Aspect positif**

- 1) Créativité et/ou originalité
- 2) Élément correspond à la musique et reflète le concept / caractère du programme
- 3) Aucun effort, bonne énergie, fluidité et exécution
- 4) Bonne occupation de la surface de glace ou schéma intéressant
- 5) Bonne clarté et précision
- 6) Excellent engagement et contrôle de tout le corps

- **Aspect négatif**

- Chute -5
- Ne correspond pas à la musique -2 à -4
- Manque de liaison entre les mouvements chorégraphiques -2 à -3 Importance pour la composition
- Trébuchement -1 à -3
- Perte de contrôle / Manque d'énergie -1 à -3
- Manque de créativité/d'originalité -1 à -3

# A garder en mémoire

- Dans la définition de la choréo séquence on dit qu'il peut y avoir des liaisons avec des pas and turns, par contre le juge devra déduire de -2 à -3, s'il y a un manque de liaisons.
- Le **choreo** séquence doit être un élément du programme qui est en **accord avec la musique**, sinon le juge déduit de -2 à -4 en partant au maximum à +2 (car faute grave)

# Quelques exemples de ChSq de ces années dernières

<https://youtu.be/0F9sH4XJe4U> séquences chorégraphiques

Analyse :

Exemple 1 : Junhwan Cha , 3 éléments chorégraphiques (un Ina Bauer, un petit saut, une arabesque) et une liaison

Exemple 2 : Keegan Messing, 4 éléments chorégraphiques (saut écart. Grand aigle, petit aigle, hydroblading) manque de liaison, trop de croisés

Exemple 3 : Yuzuru Hanyu, 2 éléments chorégraphiques (hydroblading et Ina bauer) beaucoup de liaisons

Exemple 4 : Yulia Lipnitskaya **non conforme** car 2 variations d'une arabesque sur la même carre, si il y a un changement de carre entre les 2 variations, le pas deviendrait conforme

**Séquences de pas des programmes courts**

**Séquences de pas des programmes libres  
des advanced novices, des Elites**

# Valeur d'un StSq (séquence de pas)

Step Sequence

StSqB	-0,75	-0,60	-0,45	-0,30	-0,15	<b>1,50</b>	0,15	0,30	0,45	0,60	0,75
StSq1	-0,90	-0,72	-0,54	-0,36	-0,18	<b>1,80</b>	0,18	0,36	0,54	0,72	0,90
StSq2	-1,30	-1,04	-0,78	-0,52	-0,26	<b>2,60</b>	0,26	0,52	0,78	1,04	1,30
StSq3	-1,65	-1,32	-0,99	-0,66	-0,33	<b>3,30</b>	0,33	0,66	0,99	1,32	1,65
StSq4	-1,95	-1,56	-1,17	-0,78	-0,39	<b>3,90</b>	0,39	0,78	1,17	1,56	1,95

<b>No Value</b>	Does not fully utilize the ice surface	<b>No Value</b>
-----------------	--	-----------------

Une séquence de pas **doit utiliser** pleinement la surface de glace, le schéma du pas est libre. Une séquence de pas trop courte et à peine visible ne répond pas au critère demandé → StSq no value

<b>Basic</b>	No balance of steps and turns in their distribution through the sequence	<b>Basic</b>
<b>Basic</b>	No minimum variety in steps & turns throughout the sequence	<b>Basic</b>

Une séquence de pas doit remplir les 2 critères ci-dessous pour avoir une chance d'être de niveau supérieur à basic, soit l'aspect minimum variety (5 différents différents turns et steps) et un bon équilibre entre des pas et des turns tout au long du pas.

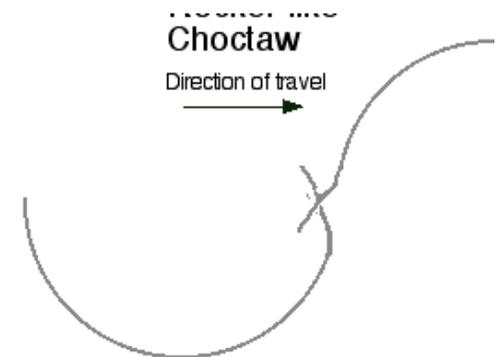
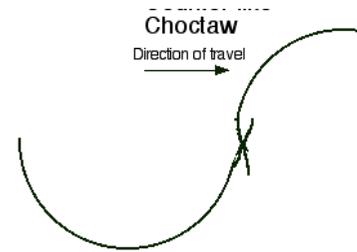
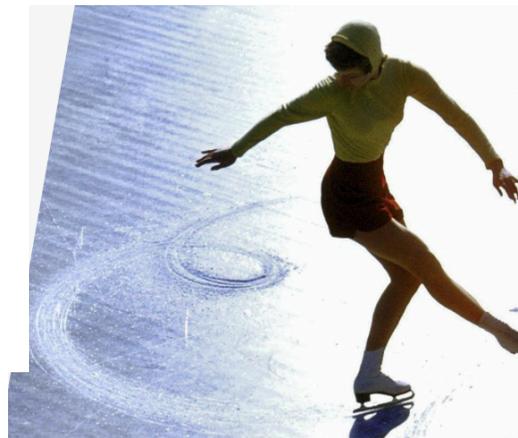
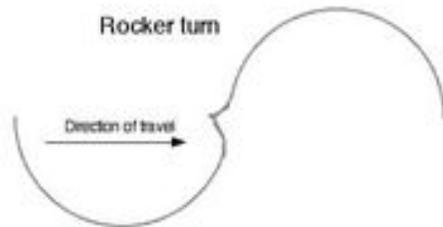
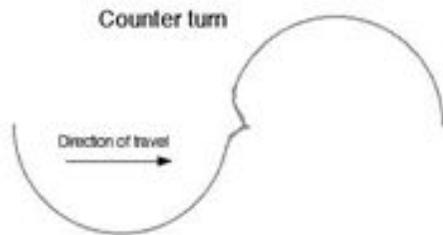
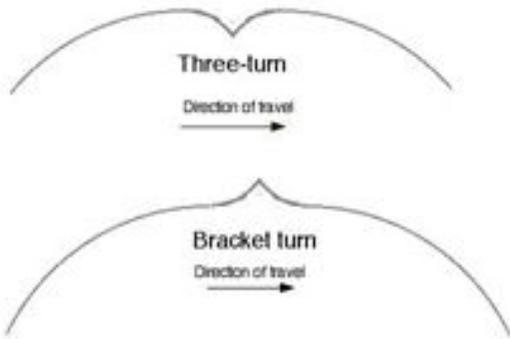
# Quelques rappels

- Turns: twizzles, brackets, loops, counters, rockers, three turns.
- Steps: toe steps, chassés, mohawks, choctaws. change of edge, cross rolls.
- Difficult Turns and Steps: twizzles, brackets, loops, counters, rockers, choctaws. (6 types d'éléments)  
*Turns and Steps must be executed on clean edges. If a turn is "jumped", it is not counted as performed.*

## Restrictions pour les levels:

- 1) If a skater does not perform a minimum variety of steps and turns, the Level cannot be higher than Basic.  
(minimum variety = 5 difficult turns and steps)
- 2) If a skater performs only minimum variety of steps and turns, the Level cannot be higher than 1.
- 3) If a skater performs only simple variety of steps and turns, the Level cannot be higher than 2.  
(simple variety = 7 difficult turns and steps)
- 4) If a skater performs only variety (but not complexity) of steps and turns, the Level cannot be higher than 3.  
(variety = 9 difficult turns and steps) (complexity = 11 difficult steps and turns)

<https://www.youtube.com/watch?v=XJOrQxkb6nY>



# Clarifications sur les sauts dans StSq

- Possibilité de mettre des sauts non listés dans le pas du PC et du PL (pas de limitation sur le nombre de révolutions)
- Possibilité de mettre des sauts listés simples dans PC et PL, ils n'occuperont pas de boîte et ne seront pas pénalisés par le juge.
- Il est possible de mettre des eagles, des Ina bauer, mais ne pas oublier de respecter le critère turns and steps répartis tout au long de la séquence
- Que se passe-t-il lorsqu'il y a un double saut dans un pas ?
  - PC, le saut n'est pas callé, mais pénalité par le juge de -1
  - PL, le saut occupe une boîte et le juge donnera un GOE en fonction de la qualité du saut. (A éviter)

# Rotations et mouvement du corps

- **Le critère rotation** s'obtient si le patineur tourne  $\frac{1}{3}$  du temps dans le sens des aiguilles d'une montre et  $\frac{1}{3}$  du temps dans les sens contraire des aiguilles d'une montre, de manière continue ou pas.
- **Le critère mouvement** du corps sur un  $\frac{1}{3}$  du tracé, signifie que l'on doit voir des mouvements des bras, de la tête, du torse, des hanches, des jambes qui impacte l'équilibre du patineur.

## Nouveautés pour les « clusters »

- 2 combinaisons de 3 difficiles rotations, l'un sur le pied droit et l'autre sur le pied gauche. Ces suites de 3 rotations doivent être exécutés avec rythme, fluidité et qualité (pas de dérapage, pas sauté, etc...)
- Seul un difficile «turn» peut être répété parmi les 6 à effectuer → on doit voir obligatoirement un rocker, un contre-rocking, un bracket, une loop, et un twizzle et un se répète
  - *Exemple correct :*
    - 1<sup>ère</sup> combinaison : *bracket, **counter**, loop*
    - 2<sup>ème</sup> combinaison: *rocker, **counter**, twizzle*
  - *Exemple incorrect : il manque une loop*
    - 1<sup>ère</sup> combinaison : *rocker, **counter**, twizzle*
    - 2<sup>ème</sup> combinaison: *bracket, **counter**, twizzle*

# Exemples de «clusters » qui peuvent permettre d'obtenir le critère

- 1<sup>er</sup> : Bracket /counter /loop et 2<sup>ème</sup> : rocker / counter / twizzle
- 1<sup>er</sup> : Rocker /counter / rocker et 2<sup>ème</sup> bracket /twizzle / loop (la répétition a lieu dans la 1<sup>ère</sup> combinaison)
- 1<sup>er</sup> : Rocker / bracket /counter et 2<sup>ème</sup> : (rocker )/ **counter / twizzle / loop** (la 2<sup>ème</sup> combinaison débute avec le counter)
- Ne convient plus : 1<sup>er</sup> rocker/counter/twizzle et 2<sup>ème</sup> bracket/counter/rocker (**Loop manque**)
- Ne convient plus : 1<sup>ère</sup> rocker/counter/loop et 2<sup>ème</sup> counter/rocker/twizzle (**bracket manque**)

# Obtention des GOE

- Aspects positifs

- 1) carres profondes, pas et retournements bien fait sur le plan des carres, contrôle de l'ensemble du corps
- 2) en accord avec la musique
- 3) exécuté sans effort avec une bonne énergie et fluidité
- 4) créativité et / ou originalité
- 5) bonne utilisation de la glace ou schéma intéressant
- 6) bonne accélération et décélération

- Aspects négatifs

- Dans le PC : effectuer un saut de plus de 1 tour → -1
- Chute → -5
- Sans rapport avec la musique (faute grave) → -2 à -4
- Trébuchement → -1 à -3
- Mauvaise qualité des éléments → -1 à -3
- Positions du corps mauvaises → -1 à -3
- Perte de fluidité et d'énergie → -1 à -3
- Schéma petit → -1 à -3

# Nouveautés pour les pirouettes

## Contraintes pour obtenir un level 4

- 1) Difficile changement de position sur le même pied. (2 tours avant, 2 tours après)
  - 2) Sortie difficile.
  - 3) changement de carre visible. (2 tours avant, 2 tours après)
  - 4) Les deux directions en position avion ou assise. (2 tours avant, 2 tours après)
  - 5) Augmentation visible de la vitesse de rotation.
  - 6) Variation difficile pendant l'entrée d'une pirouette sautée.
- Ces possibilités ne peuvent être accordées qu'une seule fois dans un programme

# Adaptation des critères pour les levels des pirouettes

- Faire **les 3 positions de base sur le 2<sup>ème</sup> pied n'est plus un critère**
- Dans un programme, on peut avoir une entrée difficile et une sortie difficile, il faut que ce soit de nature différente. Ces 2 critères ne peuvent pas s'utiliser dans la même pirouette.
- L'illusion est considérée comme un mouvement difficile seulement si il y a au moins un angle de 135<sup>0</sup>.
- Augmentation de la vitesse doit être bien visible pour obtenir le critère. Ce critère est possible en position camel, assise, layback, biellman ou debout en variation difficile (sauf in crossfoot spin)

# Séquence de sauts

- Nouvelle définition d'une **séquence de sauts** et nouvelle valeur
  - Une séquence de sauts peut être composé de **2 ou 3 sauts**. La valeur est déterminée en ajoutant les **valeurs entières de tous les sauts**.
  - Le juge évalue la globalité des sauts
  - Une séquence de sauts est composée d'un **premier saut de n'importe quelle nature et de n'importe quelle nombre de rotations, les sauts no 2 et / ou no 3 doivent être des sauts de type axel**
  - *Exemples : 4Lz+3A+3A + SEQ ou 3Lz + 3A +2A +SEQ ou 3Lz +2A +2A +SEQ ou 3A +2A+2A +SEQ*
  - *Exemples plus simples : 2Lz +2T+1A +SEQ ou 2Lz +1A+2T +SEQ ou 2Lz +1A +1A +SEQ*
- *Attention, si on réalise une séquence de sauts avec 3 sauts , les combinaisons de sauts du reste du programme (max 2 ) doivent avoir maximum 2 sauts*