

# COUPES REGIONALES LIGUE P.A.C.A

saison 2016-2017

Précisions : Temps d'échauffement : catégories 1 et 2 et Adultes (Patin Acier) : 4mn  
À partir de la 3<sup>ème</sup> catégorie : 6mn

Catégorie	Test maximum	CONTENU AUTORISE Chaque catégorie comporte un programme libre uniquement ainsi défini	Temps programme
1	Patin d'acier	CONTENU TECHNIQUE PA : Pas de Saut. Pirouettes : 1 USp maximum Séquence Pas/Spirales : 1StSqB + 1 ChSq dans l'ordre que l'on veut (l'utilisation de la piste n'est pas pénalisée)	1mn30 +/- 10s Pas de bonus
2	PN1	CONTENU TECHNIQUE PN1 : Salchow - boucle piqué maxi. Sauts : 3 dont une COMBO ou une SEQ ; Sauts parmi 1S, 1T Pirouettes : 2 USp maximum (variantes autorisées) Séquence Pas/Spirales : 1StSqB + 1 ChSq (maintien de l'attitude 3s)	2'30mn +/- 10 s Pas de bonus
3	PN2	CONTENU TECHNIQUE PN2 : Saut boucle maxi Sauts : 4 max dont 1 COMBO ou SEQ max ; sauts parmi 1S, 1T, 1Lo Pirouettes : 2 différentes max parmi USp, SSp, Csp, LSp au choix Séquence Pas/Spirales : 1StSqB + 1 ChSq (maintien de l'attitude 3s)	2 mn 30 +/- 10 s Pas de bonus
4	PN4	CONTENU TECHNIQUE PN4 : Lutz maxi Sauts : 5 max dont 1 COMBO ou SEQ max ; Sauts simples sauf Axel Pirouettes : 2 différentes max sans entrée sautée dont 1 CoSp obligatoire Séquence Pas : StSq	2mn30 +/- 10 s Pas de bonus
5	PN5	CONTENU TECHNIQUE PN5 : Axel maxi Sauts : 5 max dont 2 COMBO ou SEQ max : sauts simples Pirouettes : 2 différentes max dont 1 CCoSp ou CoSp obligatoire (la 2ème ne sera pas une CCoSp ou CoSp) Séquence Pas : StSq	2 mn30 +/- 10 s
6	PN6	CONTENU TECHNIQUE PN6 : Deux catégories différentes : Programme Novice Basic A pour les moins de 13ans Programme Novice Basic B pour les plus de 13ans	2 mn30 +/- 10 s
7	Régionale	PROGRAMMES Régionaux Règlement conforme à la filière régionale de la saison en cours en respectant les catégories d'âge donc cela implique : catégories, poussin, avenir, minime, novice, junior/senior	Temps Cf Rglt National
8	N3	PROGRAMMES N3 Règlement conforme à la filière Nationale 3 de la saison en cours en respectant les catégories d'âge donc cela implique : catégories avenir, minime, novice, junior/senior	Temps Cf Rglt National
9	N2	PROGRAMMES N2 Règlement conforme à la filière National 2 de la saison en cours en respectant les catégories d'âge donc cela implique : catégories avenir, minime, novice, junior, senior	Temps Cf Rglt National
10	N1	PROGRAMMES N1 (Programme long) Règlement conforme à la filière National 1 de la saison en cours en respectant les catégories d'âge donc cela implique : catégories poussin, avenir, minime, novice, junior, senior.	Temps Cf Rglt National
11	Adultes	Règlement conforme au règlement CSNPA (attention : temps d'échauffement cat acier et étain de 4mn)	Temps Cf Rglt national
12	Couples	PROGRAMME NATIONAL Règlement conforme à la filière National de la saison en cours en respectant les catégories d'âge .	Temps Cf Rglt national

Un sous-groupe « catégorie débutants » pourra exister uniquement si le timing compétitif le permet avec une médaille maximum de 5 Lames.

Contenu : 1 Usp 2 pieds 3trs (1 pied non validé), 1 attitude au choix et un pas (1/3 de piste ou cercle hockey)

**Catégorie 1** : Un patineur monté 2 fois minimum dans la saison sur le podium (si sa catégorie a un effectif de plus de 3) doit monter la saison suivante en catégorie supérieure.

**Catégories 1 à 5 :**

- Un patineur ayant gagné 3 fois sa catégorie dans sa ligue dans la saison, (si celle-ci a un effectif supérieur à 3), doit finir la saison en catégorie supérieure et s'il est sur le podium 2 fois il doit monter de catégorie la saison suivante.
- 2 composantes uniquement = « skating skill » et « performance/exécution », facteur 2,5 filles et garçons.
- Déduction points chute 0,5
- Un saut ne peut être exécuté que 2 fois max.
- 2 sauts max par combinaison de sauts
- Toutes les pirouettes seront notées de niveau 2 max.

Les 5 premiers classés (si catégories à 8 sélectionnables) et les 3 premiers classés (si catégorie à 5 sélectionnables) du Championnat de Ligue précédent doivent passer dans la catégorie supérieure.

**Catégorie 6 à 10** : Passage de médailles si support médaille

**Découpage par âge pour toute la saison :**

Pour les catégories 1 et 2 : un groupe de + de 10ans et un groupe - de 10ans.

Pour les catégories 3 à 6 : un groupe + de 13 ans et un groupe - de 13ans.

**Trophée clubs** : le trophée concerne toutes les catégories de la compétition.

**Danse sur Glace** : Si le timing le permet, des catégories de Danse sur Glace pourront être programmées, selon les souhaits des clubs.