

ÉVÉNEMENT QUEST STAR

Une opportunité de développement pour le patineur
pour se préparer au prochain niveau de performance

QUEST STAR est un événement pilote pour créer un parcours de développement pour les patineurs de niveau STAR5 – Or de compétition, ou qui se dirigent vers le niveau compétitif. Cet événement servira d'outil d'amélioration afin d'aider les athlètes à pousser le niveau de performance, ainsi que l'acquisition d'habiletés. Les patineurs recevront des conseils et encouragement constructifs pour les préparer à atteindre leurs futurs objectifs.

L'événement **QUEST STAR** comprend 2 parties ::

- PARTIE 1 : Programme libre
- PARTIE 2 : Performance d'éléments

Date : 20 décembre 2016

Endroit : Centre national de performance – Toronto
989, Murray Ross Parkways, North York, ON, M3J 3M4

Frais : 100.00 \$ par patineur ou 150.00\$ par équipe

Les inscriptions débuteront le 15 novembre et se termineront le 1er décembre
Visitez la page npc.skatecanada.ca pour vous inscrire.

Ouvert à tous les patineurs de toutes les sections. Les sections peuvent inscrire une équipe de patineurs.

Coordonnateurs :

Monica Lockie: mlockie@skatecanada.ca 416-407-6790

Scott Rachuk: technicaldirector@skateontario.org 647-822-4048

Le diner sera fourni sur place aux patineurs. Vous trouverez ci-dessous un exemple d'horaire et d'éléments choisis par niveau.

PARTIE 1: Programme court ou 2 danses sur tracé

Cette composante comprend ce qui suit :

- Session de 20 min d'échauffement sur glace
- Performance du programme court ou des danses sur tracé
- Évaluation par un spécialiste technique et un juge
- Session de monitoring avec le spécialiste technique et juge pour le patineur, entraîneur et parents.

PARTIE 2: Performance d'éléments

Cette composante comprend ce qui suit :

- Performance des habiletés qui ont été identifiées selon le plus haut niveau de chaque catégorie
- Session d'éducation/information pour entraîneurs, parents et patineurs.

Veillez noter qu'il n'y a aucune conséquence négative à cet événement. C'est une occasion pour pratiquer et exécuter des éléments pour performance, pour l'expérience et pourcentage atteint pour la saison en cours seulement. **Si un athlète n'est pas prêt à performer une habileté, il peut choisir de compléter une version plus simple de cette habileté.**

Simple	STAR 5	STAR 6	STAR 8
<p>Sauts Chaque saut sera exécuté 5 fois</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Axel - 2 sauts doubles différents 	<ul style="list-style-type: none"> - Axel - Combinaison de sauts (doit inclure au moins un saut double) - n'importe quel autre saut double 	<ul style="list-style-type: none"> - Axel ou double axel - Combinaison de sauts (doit inclure au moins un saut double) - Saut de boucle piqué double
<p>Pirouette* Chaque pirouette sera exécutée 3 fois</p>	<p>Dames</p> <p>Pirouette arrière debout Pirouette combinée (sans changement de pied) Pirouette arabesque sautée ou sautée assise</p>	<p>Dames</p> <p>Pirouette arrière debout Pirouette combinée avec changement de pied Pirouette arabesque sautée ou sautée assise</p>	<p>Dames</p> <p>Pirouette combinée avec changement de pied Pirouette dos cambré, arabesque ou assise N'importe quelle pirouette sautée</p>
	<p>Messieurs</p> <p>Pirouette arrière debout Pirouette combinée Pirouette arabesque sautée ou assise</p>	<p>Messieurs</p> <p>Pirouette arrière debout Pirouette combinée avec changement de pied Pirouette arabesque sautée ou assise</p>	<p>Messieurs</p> <p>Pirouette combinée avec changement de pied Pirouette pied croisés, arabesque ou assise N'importe quelle pirouette sautée</p>
<p>Puissance de carres</p>	<p>Slalom sur un pied</p>		



SKATE CANADA

NATIONAL PERFORMANCE CENTRE



SKATE CANADA
SKATE ONTARIO

<p>Chaque exercice est exécuté une fois, utilisant la longueur de la patinoire à partir de la ligne du gardien de but jusqu'au côté opposé face au cercle. Cet événement est chronométré</p>	<p>(avant et arrière, pied gauche et droit) Les patineurs doivent commencer sur la ligne du gardien de but, sur un pied. Sans poussée, ils doivent initier le slalom sur un pied jusqu'au côté opposé. Le chronométrage sera arrêté quand le patineur atteindra le cercle (face off) au côté opposé de la glace.</p>
--	--

Simple	STAR 10	Or
<p>Sauts Chaque saut sera exécuté 5 fois</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Axel ou double axel - 1 combinaison de saut double/double - Double flip ou double Lutz 	<ul style="list-style-type: none"> - Axel ou double axel - 1 combinaison de saut double/double - Double flip, double Lutz ou saut triple
<p>Pirouette* Chaque pirouette sera exécutée 3 fois</p>	<p>Dames Pirouette combinée avec changement de pied Pirouette dos cambré, arabesque ou assise N'importe quelle pirouette sautée</p>	<p>Dames Pirouette combinée avec changement de pied Pirouette dos cambré, arabesque ou assise N'importe quelle pirouette sautée</p>
	<p>Messieurs Pirouette combinée avec changement de pied Pirouette pied croisés, arabesque ou assise N'importe quelle pirouette sautée</p>	<p>Messieurs Pirouette combinée avec changement de pied Pirouette pied croisés, arabesque ou assise N'importe quelle pirouette sautée</p>
<p>Puissance de carres Chaque exercice est exécuté une fois, utilisant la longueur de la patinoire à partir de la ligne du gardien de but jusqu'au côté opposé face au cercle. Cet événement est chronométré</p>	<p>Slalom sur un pied (avant et arrière, pied gauche et droit) Les patineurs doivent commencer sur la ligne du gardien de but, sur un pied. Sans poussée, ils doivent initier le slalom sur un pied jusqu'au côté opposé. Le chronométrage sera arrêté quand le patineur atteindra le cercle (face off) au côté opposé de la glace.</p>	
<p>* Les pirouettes doivent être exécutées en utilisant le plus haut niveau de difficulté possible par le patineur, le cas échéant.</p>		