

Coucours d'habiletés ♦ Skills Event

Le français débute à la page 4

When will the events take place?

Friday, March 31, 2017

From 5:00 – 8:00 pm

Schedule to be determined and shared by Wednesday of the event.

When does my team have to be at the Skills even on Friday?

Each team will be assigned a 5 - 10 minute time slot in which all athletes from that team will compete simultaneously in all 5 events.

All athletes must be ready and on the players bench (or designated area) 5 minutes before their scheduled participation time.

Athletes participating in the event must be familiar with the rules and format of the event they are participating in. A volunteer will be on the bench to answer any questions.

Drill diagrams will be available in the dressing rooms as well.

Any question about the drills prior to the event should be directed by email stephanie@ringette.ca or stop by the Ringette Canada control centre during the event.

What should the competing athletes wear?

All participants must wear their full equipment and team playing uniform. Athletes will be identified by their jersey number – results will be attributed to the athlete that coincides with the jersey number on the official CRC results website.

When will my team participate?

Schedule to be posted and shared via email by Wednesday of the event.

Who will participate?

All teams in the U16 and U19 division must compete in the Ringette Skills Event.

Exceptions will be made to teams playing in games scheduled during the skills event time. Teams who do not have to participate will not be included in the skills event schedule.

Each team will designate at least **9 different athletes** to compete in the following events on Friday – all teams are **encouraged to send all of their athletes** to compete. Time permitting athletes may compete in more than one event:

- Agility skating (min 2 athletes, max 4 athletes) – see station 1 details.
- Accuracy shooting (min 2 athletes, max 4 athletes) – see station 2 details.
- Fastest skater – Forward and Backward (min 2 athletes, max 4 athletes) – see stations 3 and 4 details.
- Passing (2 or 4 athletes) – see station 5 details.
- Goalie (min 1 athlete) – see goalie details.

What awards can an athlete or team win?

The following awards will be presented at the closing ceremony in both the U16 and U19 divisions:

Accuracy shooting: Athlete with the best results in this event. In the event that more than one athlete is tied – the athlete having taken the least amount of time to complete the event will be declared champion.

Fastest Skater: The athlete with the best combined time in the forward and backward skating events.

Agility Skating: Athlete with the best time in the agility skating event.

Coucours d'habiletés ♦ Skills Event

Top Goalie: The goalie with the best time as per the following: total time to complete the circuit minus 1 second deduction for each pylon hit.

Passing: The two athletes who recorded the fastest time in the passing event.

Skills event championship team : Will be awarded to the team in each of the U16 and U19 divisions having accumulated the most points over the course of all skills events. In the event of a tie, the team with whose goalie recorded the fastest time will be champion.

Point structure for team event:

Point will be awarded for each station.

We will use the time (results) of the top athlete from your team for each station.

In the event that your athlete recorded the best overall time for your division your team will be awarded **5 points**.

If your athlete's result is equal or above average your team will receive **3 points**.

In the event that your athlete's time is below average you will receive **1 point**.

Extra points:

1. Accuracy shooting:
 - a. Athletes who hit all 4 targets:
 - i. Using 5 rings = 3 extra points
 - ii. Using 4 rings = 5 extra points
2. Goalie Ring toss:
 - a. Goalie who hits all 4 pylons = extra 5 points

Coucours d'habiletés ♦ Skills Event

What events are teams participating in?

Station 1 – Agility skating

1. Forward to the blue line, stop facing Board C
2. Forward to the red line, stop facing Board C
3. Around pylon #1
4. Pick up ring
5. Continue around other 4 pylons.
6. This is a timed event.

Station 2 – Accuracy shooting

3. Each athlete gets 5 rings and 90 seconds.
4. Must try and hit all 4 targets from the hash marks.
5. You cannot hit the same target twice.

Station 3 – Fastest skater – Forwards

1. Athletes will be timed from goal line to far blue line.

Station 4 – Fastest skater – Backwards

1. Athletes will be timed from free play line to far blue line.

Station 5 – passing

1. Athletes will participate in pairs.
2. One athlete behind the goal line and one athlete behind the free play line.
3. The participants must complete the following sequence:
 - a. Forehand pass (two each)
 - b. Back hand past (two each)
 - c. Pass off the boards (one each)
4. This is a timed event
 - a. Time begins when the first pass starts and ends when the final board pass is received.

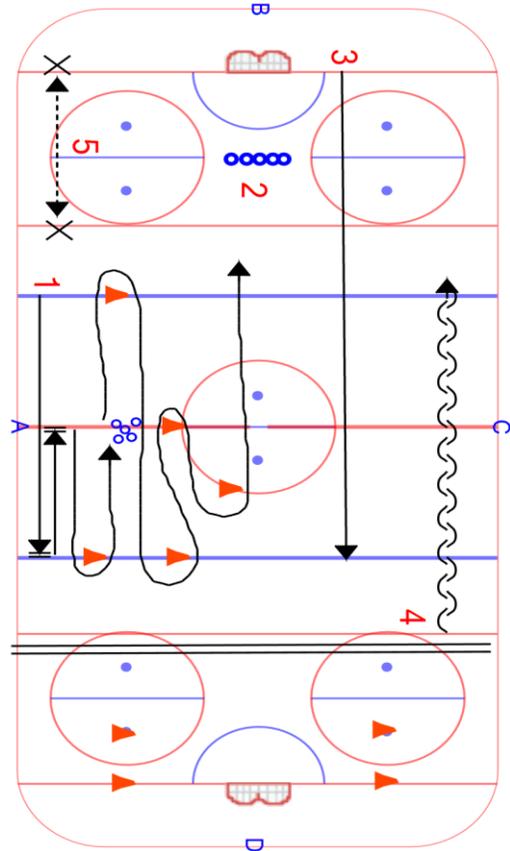
Goalie station

Part 1 - Goalie circuit

1. Goalies will complete the following series of skills.
 - a. See video here: <https://youtu.be/dzxLAY6-r4>
2. This is a timed event.

Part 2 – Ring distribution

1. Each goalie will have 4 rings.
2. Must try and hit all 4 pylons.
3. You cannot hit the same pylon twice.
 - a. Each pylon hit results in a 1 second time deduction.



Coucours d'habiletés/ Skills Event

Quand?

Vendredi le 32 mars, 2017

De 17h00 à 20h00

Quand est-ce que mon équipe doit-elle être à l'aréna?

Vendredi :

- Chaque équipe se verra attribuer un créneau horaire de 5-10 minutes dans lequel tous les athlètes de cette équipe seront en compétition simultanément dans tous les 5 événements.
- Tous les athlètes doivent être prêts et sur le banc des joueurs (ou zone désignée) 5 minutes avant leur temps prévu.
- Les athlètes qui participent à l'événement doivent être familières avec les règles et le format de l'événement. Un bénévole sera sur le banc pour répondre à vos questions.
- Les diagrammes des événements seront disponibles dans les vestiaires.
- Toute question sur les exercices doivent être adressée par courriel à stephanie@ringette.ca ou en personne sur le site de l'événement (bureau central de Ringette Canada)

Quel équipement doit-on porter?

Tous les participants doivent porter leur équipement complet et leur uniforme de match. Les athlètes seront identifiés par leur numéro de chandail - donc il est important que le numéro de chandail correspond à l'athlète and question sur le site des résultats officiel du CCR.

L'horaire?

Sera disponible Mercredi, afficher sur le site web et distribué par courriel.

Des copies papier seront afficher dans le arénas.

Qui va participer?

Toutes les équipes dans les divisions U16 et U19 doivent participer au concours d'habiletés.

Des exceptions seront faites le vendredi aux équipes qui ont une partie de cédulée en même temps que les sessions d'habiletés. Les équipes en questions seront exclus de l'horaire du concours qui sera affiché.

Chaque équipe doit désigner un minimum de **9 athlètes différentes** pour participer dans les événements suivants le vendredi – par contre nous encourageons fortement que les équipes incluent leur alignement complet. Si le temps de permet, une athlète peu participer a plus d'un événement:

- Patinage d'agilité (min de 2 athlètes, max 4 athlètes) - voir les détails : station 1.
- Les tirs de précision (min de 2 athlètes, max 4 athlètes) - voir les détails : station 2.
- Athlète la plus rapide - Avant et arrière (min de 2 athlètes, max 4 athlètes) - voir les stations 3 et 4.
- Les passes (2 ou 4 athlètes) - voir les détails : station 5.
- Gardienne de but (min 1 athlète) - voir les détails de gardienne de but.

Quels prix pouvons-nous gagner?

Les prix suivants seront présentés lors de la cérémonie de clôture dans les catégories U16 et U19:

Coucours d'habiletés/ Skills Event

Tir de précision: Athlète avec les meilleurs résultats à cet événement. Dans le cas où plus d'une athlète est sont à l'égalité, l'athlète ayant pris le moins de temps pour terminer l'événement sera déclarée championne.

Athlète la plus rapide: L'athlète avec le meilleur temps combiné dans les événements patinage avant et arrière.

Patinage d'agilité: Athlète avec le meilleur temps dans l'épreuve de patinage d'agilité.

Meilleure gardienne de but: La gardienne de but avec le meilleur temps selon la formule suivante: (le temps total pour compléter le circuit) – (1 seconde déduction pour chaque cône atteint).

Les passes: Les deux athlètes ayant le meilleur temps à l'épreuve des passes.

Équipe Championne: sera attribué à l'équipe dans chacune des divisions U16 et U19 ayant accumulé le plus de points au cours de vendredi et samedi. Dans le cas d'égalité, l'équipe avec le plus de points après les événements du vendredi sera déclaré championne.

Comment accumuler les points pour l'épreuve d'équipe.

Des points vous seront accordés à chaque station.

Le temps de l'athlète ayant la meilleure performance de votre équipe par station sera le temps utilisé.

Si votre athlète c'est mérité le meilleur temps de la division, **5 points** vous seront accordés.

Si le temps de votre athlète est égale ou au dessus de la moyenne, **3 points** vous seront accordés.

Si le temps de votre athlète est en dessous de la moyenne, **1 point** vous seront accordés.

Points supplémentaires:

1. Tir de précision:
 - a. Athletes qui atteint les 4 cibles:
 - i. Avec 5 anneaux = 3 points
 - ii. Avec 4 anneaux = 5 points
2. Gardienne de but – remises d'anneau:
 - a. Une gardienne qui réussit a atteindre les 4 cibles = 5 points.

Coucoures d'habiletés/ Skills Event

Quels sont les événements?

Station 1 - Patinage d'agilité

1. Patin avant à la ligne bleue, arrêt face à la bande C
2. Patin avant à la ligne rouge, arrêt face à la bande C
3. Autour du cône n° 1
4. Pick l'anneau
5. Continuez sur 4 autres cônes.
6. Il s'agit d'une épreuve chronométrée.

Station 2 – Tir de précision

1. Chaque athlète a 5 anneaux et 30 secondes.
2. Doit essayer de toucher les 4 cibles à partir des 'oreilles'.
3. Vous ne pouvez pas atteindre la même cible deux fois.

Station 3 – Athlètes la plus rapide - Avant

1. Les athlètes seront chronométrés à partir de la ligne de but jusqu'à la ligne bleue

Station 4 - Athlètes la plus rapide - Reculons

1. Les athlètes seront chronométrés à partir de ligne de jeu libre jusqu'à la ligne bleue.

Station 5 – Les passes

1. Les athlètes participeront deux par deux.
2. Une athlète derrière la ligne de but et une athlète derrière la ligne de jeu libre.
3. Les participantes doivent compléter la séquence suivante:
 - a. Passes de l'avant (forehand) (deux chacune)
 - b. Passes du revers (deux chacune)
 - c. Passes contre la bande (une chaque)
4. Il s'agit d'une épreuve chronométrée
 - a. Le temps commence lors que l'athlète complète la première passe et se termine lorsque l'athlète reçoit la dernière passe.

Station de gardienne de but

Partie 1 - circuit de gardien de but

1. Gardiens complètera la série suivante de compétences.
 - a. Voir la vidéo : <https://youtu.be/dzxLAY6-r4II>
s'agit d'une épreuve chronométrée.

Partie 2 - la distribution Anneau

1. Chaque gardienne aura 4 anneaux.
2. Doit essayer de toucher tous les 4 cônes avec des remises d'anneau.
3. Vous ne pouvez pas frapper le même cône deux fois.

