

TEST JUNIOR ARGENT DES HABILÉTÉS DE PATINAGE – FEUILLE D'ÉVALUATION



PATINAGE CANADA

Jour	Mois	Année			

Club où a lieu le test \_\_\_\_\_

Candidat \_\_\_\_\_

Entraîneur \_\_\_\_\_

Club d'appartenance du candidat \_\_\_\_\_

Évaluateur \_\_\_\_\_

Signature de l'évaluateur \_\_\_\_\_

<b>JUNIOR ARGENT</b>	
Réussite <input type="checkbox"/>	Reprise <input type="checkbox"/>

TEST JUNIOR ARGENT DES HABILÉTÉS DE PATINAGE – FEUILLE D'ÉVALUATION

Candidat \_\_\_\_\_ Évaluateur \_\_\_\_\_

Jour	Mois	Année			

<b>E = EXCELLENT</b>	<b>B = BIEN</b>	<b>S = SATISFAISANT</b>	<b>BA = BESOIN D'AMÉLIORATION</b>
----------------------	-----------------	-------------------------	-----------------------------------

Trois exercices à patiner. Le patineur peut reprendre un exercice, s'il y a lieu.

**TENIR COMPTE DE : la qualité de la courbe, la couverture de la glace, l'aisance du mouvement, l'exactitude des pas, et la posture.**

EXERCICE	E	G	S	BA	COMMENTAIRES
<p><b>A : Virages multiples et trois intensifs</b></p> <p>(Choix d'exécuter 3 ou 4 trois intensifs sur le 3<sup>e</sup> côté et 2 ou 3 trois intensifs sur la 4<sup>e</sup> côté)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                     Objet : Maintien de l'équilibre dans les virages                      Puissance des transitions                 </div>					
<p><b>B : Serpents et échelles II</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                     Objet : Qualité des courbes sur de petits lobes                      Maintien de l'équilibre dans les virages et boucles                 </div>					
<p><b>C : Choctaws sautés</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">                     Objet : Agilité                      Puissance                 </div>					

Conditions de réussite : Satisfaisant ou mieux pour les 3 exercices.

<b>TOTAL</b>	<b>/3</b>
<b>RÉSULTAT</b>	

## NORMES POUR LES TESTS JUNIOR ARGENT DES HABILITÉS DE PATINAGE

### VIRAGES MULTIPLES ET TROIS INTENSIFS

<p><b>1<sup>er</sup> côté :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La séquence du choctaw et du pas croisé qui suit nécessitent des carres fermes.</li> <li>• La torsion des hanches et le mohawk sont exécutés en ligne droite.</li> <li>• La séquence de changement de carre suivie d'un tracé en ligne droite du virage trois et de l'accolade nécessitent aussi des carres fermes.</li> </ul> <p><b>Remarque :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La qualité des carres et l'équilibre sont exigées.</li> </ul> <p><b>1<sup>re</sup> extrémité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Évaluer la puissance des poussées de la lame et l'inclinaison marquée dans les courbes arrière intérieures.</li> <li>• Le pied libre est sur la glace durant les allongées.</li> </ul>	<p><b>2<sup>e</sup> côté :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voir les commentaires et la note pour le 1<sup>er</sup> côté.</li> </ul> <p><b>2<sup>e</sup> extrémité côté et 3<sup>e</sup> côté :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Évaluer la puissance des poussées de la lame et l'inclinaison sur les courbes intérieures.</li> </ul> <p><b>3<sup>e</sup> extrémité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Évaluer en fonction des courbes et du rythme constant.</li> </ul> <p><b>4<sup>e</sup> côté :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Évaluer la puissance des poussées de la lame et l'inclinaison sur les courbes intérieures.</li> </ul> <p><b>Extrémité + pas de conclusion :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les patineurs doivent patiner avec puissance et équilibre.</li> </ul> <p><b>Remarque :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le changement de vitesse devrait être évident, car les deux premiers côtés doivent être exécutés avec moins de puissance que les deux derniers côtés.</li> </ul>
--	---

### SERPENTS ET ÉCHELLES II (révisé)

<p><b>1<sup>er</sup> côté :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenir compte des aspects suivants dans l'évaluation :             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carres fermes lors des changements de carre.</li> <li>• Exécution des boucles avec évolution (des fautes dans deux des huit boucles sont acceptables).</li> </ul> </li> </ul> <p><b>1<sup>re</sup> extrémité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tout type de pas de transition entre les courbes ARE est acceptable (c.-à-d. deux mesures pour un changement de carre et trois mesures pour deux boucles consécutives).</li> <li>• Évaluer en fonction des courbes et du rythme constant.</li> </ul>	<p><b>2<sup>e</sup> côté :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positions arabesques fermes exigées</li> <li>• Évaluer en fonction des courbes et du rythme constant.</li> </ul> <p><b>2<sup>e</sup> extrémité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Évaluer l'équilibre (aisance du mouvement) lors des virages.</li> </ul> <p><b>Remarque :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les changements de vitesse doivent être évidents étant donné que les patineurs doivent exécuter le premier côté et la dernière extrémité avec moins de puissance que les sections de la première extrémité et du second côté.</li> </ul>
--	--

### CHOCTAWS SAUTÉS

<p><b>1<sup>er</sup> côté :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les patineurs doivent effectuer sur des carres fermes les choctaws et les pas croisés qui suivent.</li> </ul> <p><b>1<sup>re</sup> extrémité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les patineurs doivent patiner toute cette section avec puissance.</li> </ul>	<p><b>2<sup>e</sup> côté :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les patineurs doivent effectuer sur des carres fermes les choctaws et les pas croisés qui suivent.</li> </ul>
---	---