

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



PATINAGE CANADA

Jour	Mois	Année			

Club où a lieu le test _____
 Candidat _____
 Club d'appartenance du candidat _____
 Signature de l'évaluateur _____

Entraîneur _____

Évaluateur _____

SENIOR ARGENT	
Réussite <input type="checkbox"/>	Reprise <input type="checkbox"/>

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

Candidate _____ Evaluator _____

Jour	Mois	Année			

E = EXCELLENT	B = BIEN	S = SATISFAISANT	BA = BESOIN D'AMÉLIORATION
---------------	----------	------------------	----------------------------

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
A : Contre-accolades et choctaws <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> Objet : Maîtrise des contre-accolades Agilité </div>					
B : Trois et accolades sur plusieurs cercles <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> Objet : Maîtrise des virages trois et accolades Puissance </div>					
C : Exercice extensif <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> Objet : Qualité des courbes Équilibre Maîtrise de tous les virages </div>					

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

TOTAL	/3
RÉSULTAT	

NORMES POUR LES TESTS SENIOR ARGENT DES HABILITÉS DE PATINAGE

CONTRE-ACCOLADES ET CHOCTAWS

1^{er} côté : <ul style="list-style-type: none">Des courbes fermes et définies permettent au patineur de se concentrer sur l'exécution des bonnes carres.Les courbes doivent être précises pour 3 des 4 contre-accolades.	2^e côté : <ul style="list-style-type: none">Des courbes fermes et définies permettent au patineur de se concentrer sur l'exécution des bonnes carres.Les courbes doivent être précises pour 3 des 4 contre-accolades.
1^{re} extrémité : <ul style="list-style-type: none">Certains patineurs pourraient éprouver de la difficulté à tracer des courbes de qualité et à se déplacer avec aisance en raison de leur morphologie (hanches tournées vers l'extérieur).	2^e extrémité : <ul style="list-style-type: none">Certains patineurs pourraient éprouver de la difficulté à tracer des courbes de qualité et à se déplacer avec aisance en raison de leur morphologie (hanches tournées vers l'extérieur).

TROIS ET ACCOLADES SUR PLUSIEURS CERCLES

Cercles : <ul style="list-style-type: none">Les patineurs doivent exécuter les virages avec puissance, maîtrise et rythme pendant toute la durée de l'exercice.	Remarque : <ul style="list-style-type: none">Il importe de couvrir adéquatement la glace lors des virages et des croisés.Cet exercice exige de la puissance et de l'équilibre.
Transition : <ul style="list-style-type: none">Le patineur doit produire une puissance suffisante pour se déplacer jusqu'à l'extrémité opposée de la patinoire.	

EXERCICE EXTENSIF

Cercle initial et 3^e cercle : <ul style="list-style-type: none">Les patineurs doivent effectuer des poussées de la lame pour produire la puissance nécessaire.Le cercle doit mesurer environ 30 pieds (9 mètres) de diamètre.	Séquence de changements de carre : <ul style="list-style-type: none">Les patineurs doivent commencer la séquence de changements de carres en position immobile. Les lobes sont petits (diamètre d'environ 1,5 pied).La vitesse est minimale. L'objectif est de patiner avec équilibre et de bien tracer les courbes en vue d'exécuter les mouvements avec aisance.
Transition : <ul style="list-style-type: none">La maîtrise des virages et l'évolution sont exigées.	
2^e Cercle et 4^e cercle : <ul style="list-style-type: none">Le pivot doit être maintenu pendant environ une révolution. Les patineurs doivent patiner avec équilibre et évolution.	Pas de conclusion : <ul style="list-style-type: none">Chaque cercle doit se déployer sur le tiers de la surface glacée.Les cercles 2 et 3 utilisent la même partie de la surface glacée (soit la section du milieu).

